

12月22日(月) 学校保健委員会

12月18日(木)、学校医の先生、PTA 役員・委員の方々に参加していただき学校保健委員会を行いました。生徒保健委員会の代表生徒が「スマートフォンから目を守る」をテーマに、スマートフォンの普及により高校生の視力B以下の割合が増加していること、スマホ・タブレットによる目への影響などを発表しました。また、自らの体験を通して、スマートフォンから目を守るためにできることについても説明しました。PTA 保健厚生部からは「学校での食事」についての発表がありました。食事の重要性について、改めて知る機会となりました、

参加していただいた方々から多くの質問や意見などが出て、活発な委員会となりました。

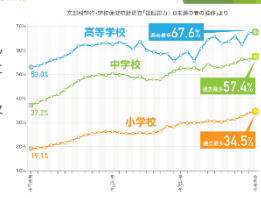


スマートフォンが目と与える影響

2025年12月18日
1年保健委員会

視力B以下の割合の推移

スマートフォンが普及し始めたころに急に右肩上がりになっている。
※スマートフォンの普及は2010年(平成22年)ごろ



目が悪いとこんな不便が・・・

- ▶勉強面→黒板が見えにくい、集中力が下がる、テストでミスが増える
- ▶部活や日常生活→人の顔が見えにくい、スポーツでのパフォーマンスの低下、眼鏡やコンタクトの手間や費用がかかる
- ▶将来面→目の病気のリスクがある、視力が回復しにくい



目を守るためにできること

- ・スマホとの距離は 30cm以上 離す
- ・30分使ったら30秒休憩 (遠くを見ること)
- ・外で過ごす時間を増やす (自然光が目によい!)
- ・意識して まばたき をする
- ・寝る前はスマホを控える (睡眠の質がアップ!)

実験結果 1

目標：一時間以上続けてスマホを見ないようにする

- ・目標設定理由
普段スマホなどを長時間使うことが多いのですが、長時間の使用はよくないといわれているので実際のところいかに影響があるのかを実感するため。
- ・三日間目標を意識して過ごした感想
長時間スマホを見ないようにした結果、首段よりも体や目が疲れていないと感じた。

実験結果 2

目標：画面の色味を暖色にして目の負担を軽減できるのか？

- ・目の負担を軽減することは出来たがスマホの画面が見にくくなった。

※スマホやタブレットの画面を暖色にする方法

