

## デジタル画面からお子様の目を守るために

日頃は稲沢市および稲沢市教育委員会が所管する諸事業につきまして、ご理解とご協力をいただくとともに、新型コロナウイルス感染拡大防止に向けてご配慮いただき、ありがとうございます。

コロナ禍の影響で、自宅で過ごす時間が増え、スマートフォン、タブレットPC、ゲーム機などのデジタル画面に触れる機会が多くなり、子どもたちの目の健康被害を心配しております。すでに稲沢市内の小中学生の屈折異常（裸眼視力A未満の者と眼鏡等使用者）の割合は悪化が著しく、小学生で、29.5%（平成27年）から38.6%（令和2年）に、中学生では、57.6%（平成27年）から62.8%（令和2年）に増加しています。また、学校におきましても本年度から1人1台のタブレットPCが配置され、今後、利用が増えていきます。

そこで、保護者の皆様とともにお子様の目の健康を守るため、以下の点に留意して参りたいと考えております。ご協力をお願いいたします。

### 学校内で気を付けていること

#### ① 姿勢に関すること

目と画面の距離が30cm以上になるように姿勢や端末の置き方について指導しています。



#### ② 画面の見やすさに関すること

文字の大きさや色合い、ポジティブ表示（薄い色合いの背景に濃い色の文字）の工夫や配慮をしています。

#### ③ 使用時間に関すること



連続で30分以上画面を見続けるような学習をしないように授業の進め方を工夫しています。

© 稲沢市 いなっぴー

#### ④ 教室の明るさへの配慮

暗いところや太陽光により極端に明るいところでの使用により目に負担のかかることは避け、カーテンや照明を利用し、適切な明るさの中での利用を心がけています。

#### ⑤ 画面への映り込み防止

画面の向きを調整し、画面に光が映り込んで、目に負担がかからないように心がけています。

#### ⑥ 外で過ごす時間に関すること

太陽の光にあたることで、近視が抑制されることが報告されています。特に小学生には、熱中症予防に配慮した上で、外遊び、外での活動を推奨しています。

## ご家庭でスマートフォン等を使うお子様に呼びかけてほしいこと

- ① 目を画面から**30cm以上**離して使うこと。
- ② **30分に1回**は、**20秒以上**画面から目を離して遠くを見るようにすること。
- ③ 画面の**明るさ**、画面の**角度**を調整すること。

## その他、気を付けてほしいこと

- ・ お子様が画面を見る時間は、1日2時間以内を目安にする。
- ・ 就寝の1時間前から画面を見ないようにする。



目と画面の距離が30cm未満であったり、長時間使用したりすることによって目に負担がかかると、近視、斜視、複視のリスクが高まります。特に、寝ながらスマートフォンの画面を見たり、暗い部屋で使用したりすると、画面との距離が近くなりやすく、目に大きな負担がかかります。低年齢の場合、その影響が大きいことが分かっています。



© 稲沢市 いなっぴー

タブレットPC等のICT機器は、使い方によって、大変効果的だということを実感しております。しかし、「自然の豊かさ」や「実際の物」を自分の目で直接見ること、相手の顔を見て話をすることは、とても大切なことです。学校でもそのような機会を大事にして教育活動を進めて参ります。

### 【参考】

|          |                                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 文部科学省    | <a href="https://www.mext.go.jp/index.htm">https://www.mext.go.jp/index.htm</a> |
| 日本眼科学会   | <a href="https://www.nichigan.or.jp/">https://www.nichigan.or.jp/</a>           |
| 日本小児科医学会 | <a href="https://www.jpaweb.org/">https://www.jpaweb.org/</a>                   |