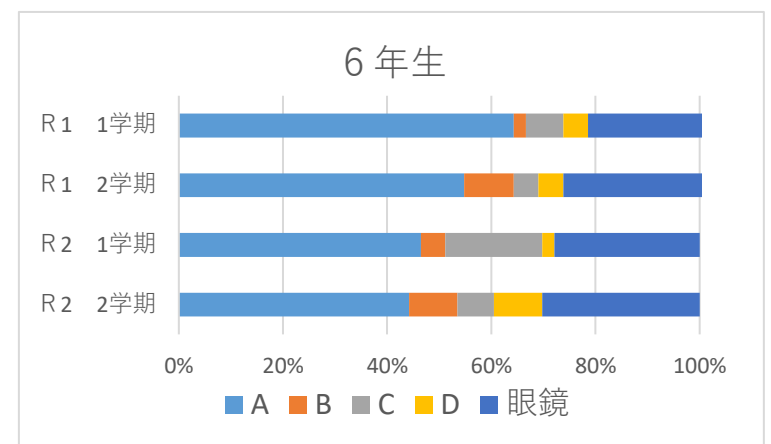
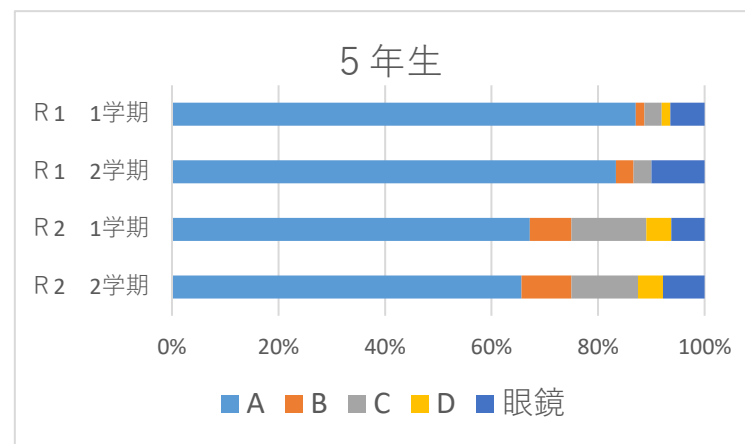
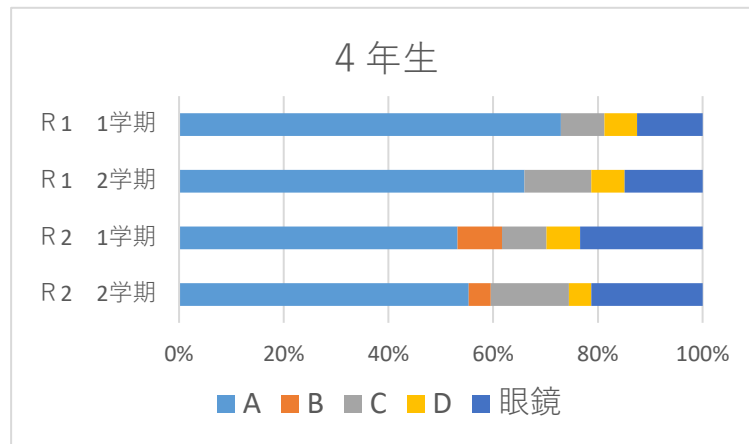
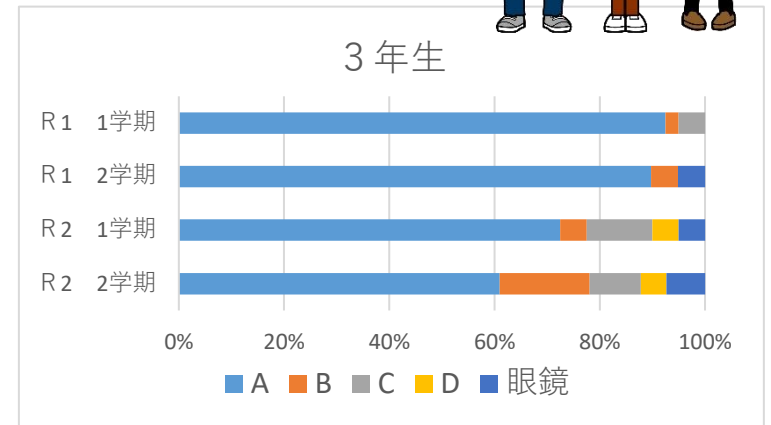
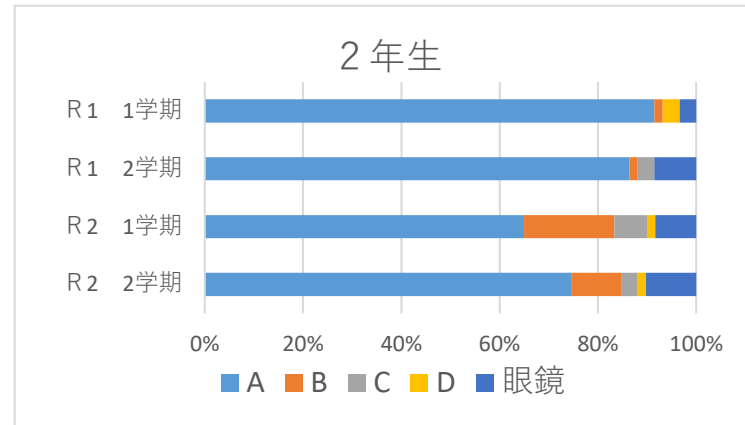
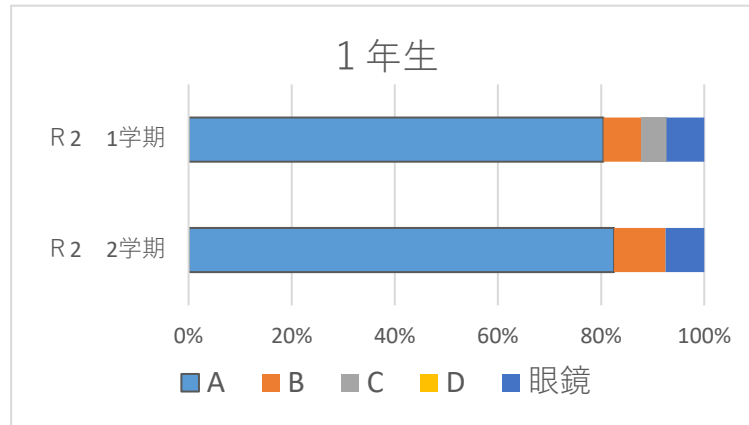


# ほけんだより

11月号  
尾道市立因北小学校  
令和2年11月24日

## 視力検査から分かった衝撃の事実とは!?

10月末に視力検査を行いました。昨年度の結果と比べてみると、多くの学年で視力が下がっていることが分かりました。視力が下がると生活や学習にも影響が出てきてしまいます。



## 視力低下の原因は、〇〇〇〇の影響か!?

昨年度の2学期と比べて視力Aの人の割合が少なくなっています。原因として、コロナ禍により家で過ごす時間が増加し、メディア機器との接触時間が増えたことも大きく関わっていると考えられます。

※メディア機器とは、携帯ゲーム機、スマートフォン、テレビ、パソコン、タブレットなどです。

## 保健室での様子



寝る前についついスマホを触ってしまうんだよね。

ゲームをやっていたら時間を忘れてしまうんだよね。



メディア機器を使う時間を決めて「メディア・コントロール」をすることが大切です。次回、目の健康について紹介します。

# つか じかん き メディアを使う時間を決めていますか？

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなど、子どもがさまざまなメディア機器に接することが多くなり、視聴する時間も長くなっています。

携帯ゲームで長時間遊んだり、スマートフォンを長時間見たりすることは、心身にさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて「メディア・コントロール」をすることが大切です。

コロナで家から出られないし、テレビを見たり

## メディア機器を長い時間使い続けていると……

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。

### 視力の低下



携帯ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。

### 睡眠不足



メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。

### 見る(遊ぶ)のをやめられなくなる



特に携帯ゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。

### ほかにも

- ・頭痛や肩こりが起こる
- ・目や体が疲れやすくなる
- ・朝起きられなくなる
- ・学力が低下する
- ・集中力が低下する
- ・運動不足になる
- ・会話が減る
- ・感情がコントロールできなくなる など