

10月10日は「目の愛護デー」小・中・高 養護教諭のアンケート結果発表
**2年連続で6割以上が
近視進行による将来の眼疾患・失明リスクへの危機感**

～ 目の健康のためのデジタルデバイス使用時のポイントも紹介 ～

健やかでクリアな視界で、人々のクオリティ・オブ・ビジョン（QOV）の向上に貢献するコンタクトレンズブランド「アキュビュー®」を提供するジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケアカンパニー（本社：東京都千代田区 代表取締役プレジデント：森村 純）は、子どもたちのデジタルデバイスの使用状況や目の健康を取り巻く環境について、学校で保健指導を行っている全国の小学校、中学校、高等学校の養護教諭にアンケート^{*1}を実施し、186名から回答を得ました（有効回答数 181名）。

今回のアンケート調査では、養護教諭の8割が「生徒の近視が増えたと感じる」と回答しており、6割が「近視進行による将来の眼疾患や失明リスクについて危機感を持っている」ことが明らかになりました。「近視進行による将来の眼疾患や失明リスク」については昨年^{*2}に続き、2年連続で6割以上が危機感を持っているという結果となりました。また、「学校でのデジタル端末の使用」については、7割以上が「使用環境への配慮を行っている」と回答しているのに対して、「健康上の指導ができていない」との回答は約4割にとどまっており、こちらも昨年^{*2}と同様の傾向になりました。「目の健康や近視について学校で十分な指導の機会があるか」の問いに対しては、半数以上が、「十分な指導の機会がない」と回答、「デジタル端末使用時の生徒指導に対するの悩みがある」と答えた養護教諭も半数以上と、目の健康への指導について多くの養護教諭が悩みを持つ実態が明らかになりました。

この他にもアンケートでは、デジタル端末使用後の生徒の体調に関する調査なども行っております。詳細は別添の参考資料をご覧ください。参考資料：https://acuvuevision.jp/sites/acuvue_jp/files/acuvue-press-0251.pdf

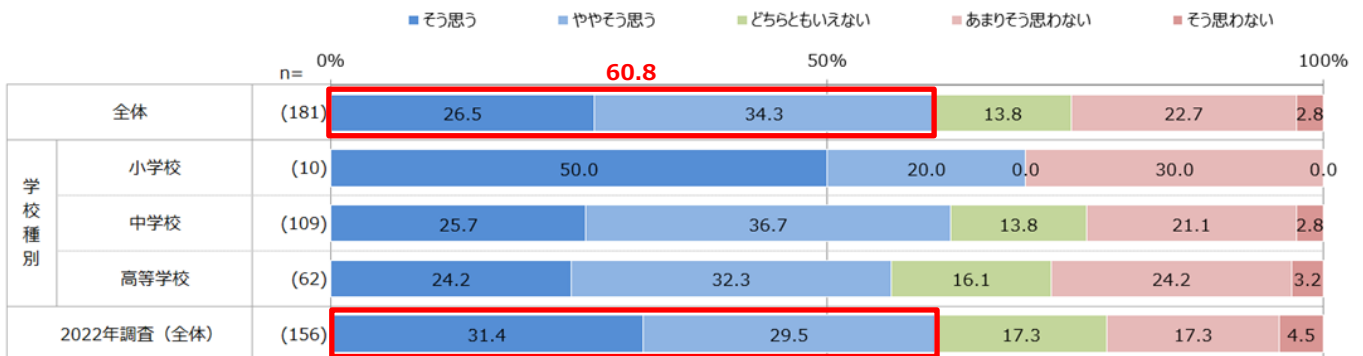
*1: 「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」申込時の記入式による調査を2023年5月1日から8月20日まで実施。調査の概要はP3に記載。

*2: 2022年実施 「『中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド』申込時の記入式による調査」

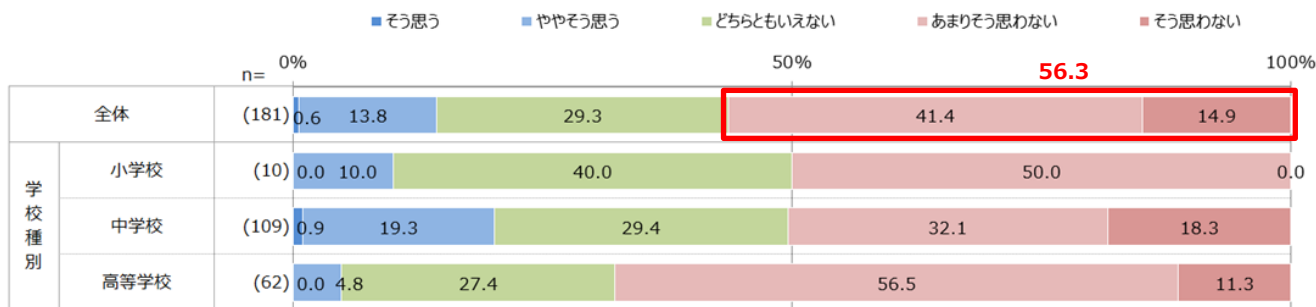
調査結果ニュースリリース(2022年10月5日公表) <https://acuvuevision.jp/company/press>

【養護教諭へのアンケート結果抜粋】

- ・ 近視が進行して強度近視になると、将来的に深刻な眼疾患や失明のリスクにつながる可能性があるという危機意識を持っている。



- ・ 目の健康や近視について、学校で指導する機会が十分に持たれていると思う。



※小学校の数値は n 数が 30 未満のため参考値となります。

※小数点第二位で四捨五入し、小数点第一位までを算出しているため、比率の合計が 100%にならない場合があります。

学校・自宅でのデジタルデバイス使用時の注意点

今回のアンケート調査では、デジタルデバイス使用の指導に悩む養護教諭の実態が明らかとなりました。目の健康を守るためにはデジタルデバイスの正しい使い方を知り、実践することが重要です。

学校では

照明も面倒がらずに調節しよう

照明は基本的に点けておきましょう。電子黒板を使う場合は、光の反射を抑えるよう、状況に応じて調節しましょう。

カーテンを使おう

カーテンや照明環境で画面への映り込みを防止しましょう。遮光カーテンや廊下側のカーテン設置などで対応し、カーテンの開け閉めで、明るさを調節します。

画面に反射防止フィルタを使おう

反射防止フィルタなどを使うと画面の反射の軽減、破損時の安全性が向上します。

30分に1回20秒以上、目を休ませて

30分以上本や画面を見続けると近視が進行しやすいので、30分に1回は、20秒以上、画面から目を離し遠方を見るなどして目を休めましょう。

机・椅子の高さは合っているか確認しよう

机と椅子の高さは、自分の身長などに合わせて調節を。机や椅子、電子黒板などを見やすい位置に移動してもよいです。

目の健康は正しい姿勢から

深く座って椅子の背に背中をつけ、膝が直角になるのが椅子のベストな高さです。机は手を置いたときに肘が直角になる高さに調節しましょう。目と画面の距離は 30cm 以上離し、目線が画面と垂直になるように意識して。

自宅では

反射防止フィルタをうまく使おう

スマホなどをソファやベッドで寝転んで使うと、部屋の照明がモニターに映り込んで目に負担をかけてしまうことも。反射防止フィルタをつけて、しっかりと対策を。

部屋の照明（昼間/夜）をチェック

部屋の照明は明るくすぎないことも重要。明るすぎると目に悪影響を及ぼすことも。昼間と夜で部屋の明るさが変わる場合は、画面の明るさを調節してみてください。

本や画面との距離は 30cm 以上をキープ

本や画面と目の距離を 30cm 以上離し、長時間近距離で見続けられないようにしましょう。20cm など近距離で見ると目が疲れ、近視が進行しやすくなります。

就寝前 1 時間はスマホの使用を控えよう

寝る直前まで強い光を発するスマホなどデジタルデバイスを見ていると、入眠作用がある「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制され寝つきが悪くなるなど体内時計のバランスに悪影響があります。

使う時間の長さを意識しよう

放課後や休日はデジタルデバイスを長く使いがち。30分に1回は画面から目を離して遠くを見るなど、20秒以上目を休めましょう。

外で体を動かすことも目の健康につながる

デジタルデバイスの長時間の使用は、目の疲労や頭痛、肩こりなどの原因に。時間があるときには外に出て遠くを見たり、身体を動かしたりすることを心がけましょう。

出典：「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」一部改変

● 「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」

(デジタルデバイス使用時の注意点なども追加し、2023年3月改訂)

当社では、中学生、高校生、その保護者を対象に、正しいレンズケアや適切な視力補正・上記のようなデジタルデバイスの使用時の注意点などを含む「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」と、養護教諭向けの指導の手引きを、公益財団法人 日本学校保健会を通して、全国の学校に配布しています。

<https://acuvision.jp/goeyedoctor>



調査概要

回答方法：「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」申込時の記入式による調査

回答者数：養護教諭 186 名(有効回答数 181 名)

回答者の学校種別：小学校、中学校（夜間学級、附属中学校 含む）、高等学校（定時制、中高一貫校、高等専門学校 含む）

回答期間：2023 年 5 月 1 日～2023 年 8 月 20 日

【ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーについて】

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーは、1991 年に世界初の使い捨てコンタクトレンズ「アキュビュー®」を日本に導入して以来、常に使い捨てコンタクトレンズ市場をリードし続けてきました。人生 100 年時代と言われる今、トータルアイヘルスのリーディングカンパニーとして目の健康寿命の延伸に貢献することをビジョンに掲げています。

人々が健康でクリアな「見る力」(Vision) を毎日 保つことが、私たちのビジョンの実現につながるという思いを込めた“Vision Made Possible.”のメッセージの下、人々のクオリティ・オブ・ビジョン (QOV) の向上を目指し、あらゆる世代の人が素晴らしい人生を送る「未来」の実現に貢献します。 <https://acuvuevision.jp/>

The logo for ACUVUE, featuring the brand name in a bold, blue, sans-serif font with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the 'E'.