

ほけんだより



視力検査の結果について

千歳北陽高校 保健室

令和8年5月8日（金）発行

No. 6

健康診断の目標 「視力あげたい」 39.8%

目を守る！3つの「デジタル防衛術」



【距離】

30cmのブロック

画面から最低30cm離すこと。寝転びスマホやうつ伏せは距離が近くなるためNG。文字サイズを大きく設定するのも効果的です。



【休憩】

30-30-30ルール

30分に1回、30秒間、30フィート（約6メートル以上）遠くを見て、目の筋肉（オートフォーカス）をリラックスさせましょう。



【外遊び】

太陽の光を浴びる

1日2時間の屋外活動を。太陽光に含まれる「バイオレットライト」が近視の進行を強力に抑えます。窓際で日光を浴びるだけでも効果的です。

左右の視力に差がある人



寝転んでのスマホ使用
横向きに寝て操作すると、左右の目で画面との距離が変わってしまいます。



頬杖・首を傾げる姿勢
姿勢がゆがむことでバランスが崩れ、片方の目だけ使ってしまいます。



視力の左右差

左右の見え方に差が出ると、脳が画像をうまく処理できず、眼精疲労になりやすいです。



頭痛・肩こり

目を酷使用する姿勢は、首や肩の筋肉を緊張させ、慢性的に頭や方、首などが痛くなることがあります。



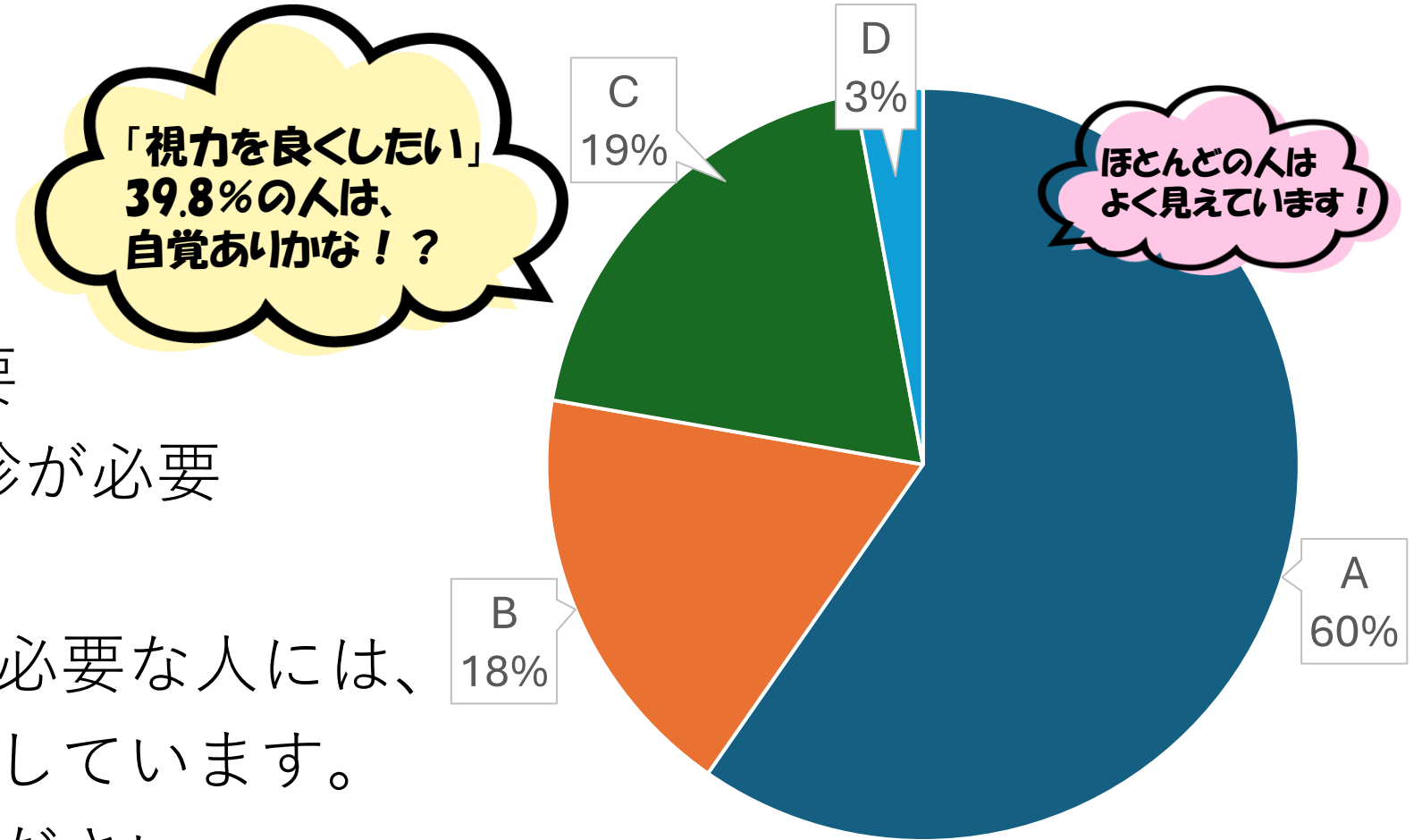
スマホ内斜視

近くを見すぎることによって、目が内側に寄ってしまったり、物が二重に見えたり、距離感がつかめなくなったりすることがあります。

視力0.7未満（C・D）は要受診！

- A（1.0～）
- B（0.7～0.9）経過観察
- C（0.4～0.6）受診が必要
- D（～0.3）すぐに受診が必要

経過観察の人と、受診が必要な人には、封筒に入った文書を配布しています。必ず保護者にわたしてください。



※左右のうち悪い方の視力で割合を計算しています。