



107

小学校高学年 （中学生向け） 年 組

（2022年4月15日付・下野新聞18面）

スマートフォンなどデジタル機器を見る機会が増え、子どもたちの目への負担が増している。適切に使わないと近視の進行を招くだけでなく、目の視線がずれる「斜視」の発症につながる可能性もあるという。

▽増える使用時間

内閣府が2020年1～2月に実施した調査によると、スマホやタブレット端末、携帯ゲーム機などを平日1日に使う平均時間は、高校生が4

- 正しい姿勢を取り、視線が画面に垂直になるようにする
- 画面と目は30センチ以上離す
- 30分画面を見たら20秒以上遠くを見て目を休める
- 照明が画面に映り込まないようにする
- 寝る1時間前には画面を見ないようにする

（日本眼科医会による）

デジタル機器 子どもの目に負担増

時間8分、中学生が2時間56分、小学生が2時間9分だった。18年度の調査に比べると高校生で31分、中学生で12分、小学生で11分、いずれも増えている。使い方で最も多かったのは高校生が無料通信アプリLINE（ライン）などの「コミュニケーション」、中学生が動画視聴、小学生がゲームだった。

デジタル機器の使い過ぎに「移動中の車内でゲームをしていたら翌朝から目が内側に寄って、ものが二重に見えるようになった」と。浜松医科大学の佐藤美保病院

斜視につながる可能性も

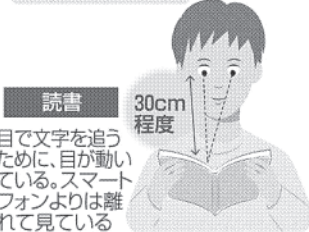
より発症が懸念されているのが急性後天共同性内斜視（AAE）。生後6カ月以降に急に発症し、両目が内側に寄っているものの片方ずつなら動かすことができるという斜視で、近視や遠視などさまざまな要因が関わると思われる。

▽二重に見える

スマホを見ると、目は内側に寄り、画面が小さく文字

教授が診察したAAEの患者の中にはデジタル機器との関連が疑われる事例もあったという。眼球を動かす筋肉をまひさせるボツリヌス毒素の注射や、筋肉が眼球に付いている位置を手術によって、いずれも改善した。

スマートフォンを見るとときと読書するときの目の状態



適切な使用法を指導して、3カ月後に再び検査する。改善

佐藤さんが理事長を務める日本弱視斜視学会は日本小児眼科学会、国立成育医療研究センターと共に、デジタル機器と斜視との関連を探索するため全国調査を進めている。対象は発症から1年以内の5～35歳。検査をし眼鏡をかけてもらい、デジタル機器の

▽3割で症状改善

能性もある」（佐藤さん）

しなかった場合、手術など必要な治療をする。

設 問

【1】スマートフォンやタブレット端末の使用状況について、以下の表にまとめましょう。

	平日1日に使う時間の平均		最も多い使い方
	2020年	2018年度との比較	
高校生	4時間8分	31分増	LINEなどのコミュニケーション
中学生①	③	⑤	
小学生②	④	⑥	

【2】記事には、スマートフォンやタブレット端末などのデジタル機器の使いすぎにより、急性後天共同性内斜視（AAE）の発症が懸念されると書かれています。その症状について、まとめましょう。

【急性後天共同性内斜視の症状】

両目が（①）に寄っているものの、片方ずつなら動かすことができる。ものが（②）に見える。

【3】記事のイラストから、スマートフォンを見るとときと読書するときの目の動きについてまとめましょう。

【スマートフォン】文字を動かすことができるので、目は（①）。

【読書】目で文字を追うので、目が（②）。

【4】記事の「デジタル機器を使うときの注意事項」を参考に、自分の生活を振り返り、考えたことを書きましょう。