



ひとやすみ10月

兵庫小学校
ほけんだより
令和7年度
10月発行

せいかつしゅうかん こころ

生活習慣と心のアンケート

きょうりよく

ご協力ありがとうございました



がっ じっし せいかつしゅうかん こころ きょうりよく
9月に実施しました「生活習慣と心のアンケート」のご協力ありがとうございました。



目の愛護デー



にやさしい生活

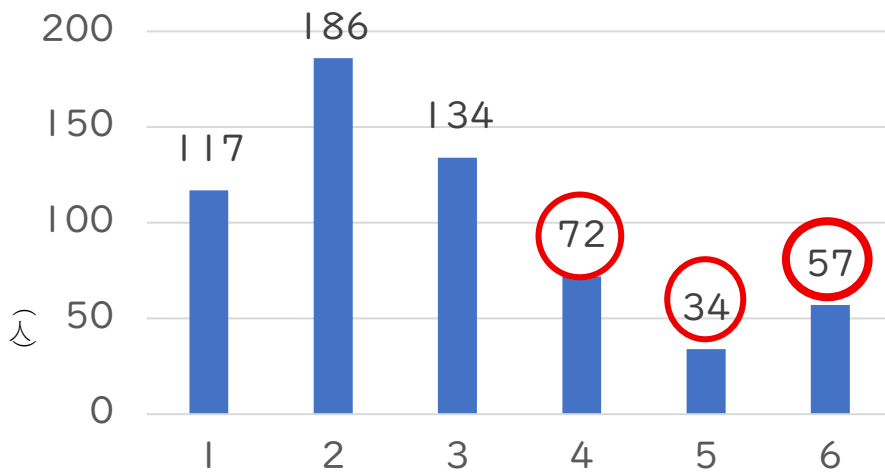


さん め あいご せいかつしゅうかん こころ なか
10/10(金)は「目の愛護デー」です。「生活習慣と心のアンケート」の中から
こんげつ め かん こうもく けっか つた
今月は【目に関する項目】の結果をお伝えします。



スクリーンタイムは1日、どれくらいですか？

※スクリーンタイムとは、ゲームやスマートフォン、パソコン、テレビなどの
でんしきき しやう じかん
電子機器を使用した時間のことです※



じかん い ない
1: 1時間以内
じかん
2: 1～2時間
じかん
3: 2～3時間
じかん
4: 3～4時間
じかん
5: 4～5時間
じかん い じょう
6: 5時間以上

ひょうごしょうがっこう

兵庫小学校のスクリーンタイムの1日の平均時間は2時間19分でした。

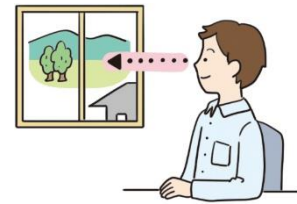
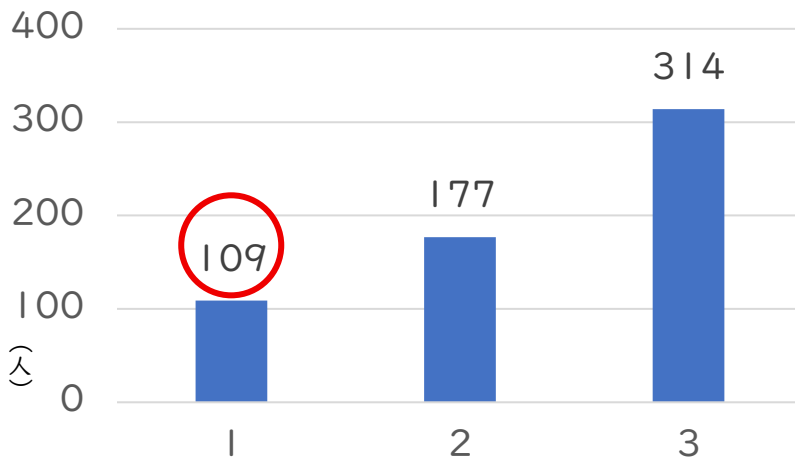
ねんせい へいきんじかん じかん ふん ねんせい へいきんじかん じかん ふん
(1～3年生の平均時間は1時間59分。4～6年生の平均時間は2時間38分)

かていちやう ちやうさ れいわ ねんどじっし ぜんこく さい さい へいきん じ
こども家庭庁の調査（令和5年度実施）によると、全国の6歳～9歳の平均時
かん じかん ふん さいいじやう へいきんじかん じかん ふん ぜんこくへいきん
間は2時間5分、10歳以上の平均時間は3時間46分。全国平均より
みじか ねんせい ひと ぜんこく へいきん
短いですが1～3年生42%、4～6年生36%の人が全国の平均
じかん なが しやう
時間より長く使用しているようです。



Q2

スクリーンタイム中に、休けいはとっていますか？



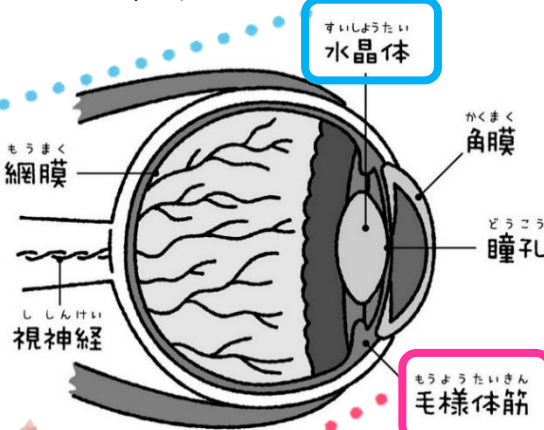
- 1:いいえ
- 2:時間を決めて休んでいる
- 3:つかれたら休む

休けいをとっていない人が 18%、休けいを意識してとっている人は 30%、つれたら休けいをとっている人は 52%でした。



カメラのレンズのように
光を集める部分。
厚みを変えることで、遠くのものから近くのものまでを一瞬にしてピントを合わせている。

目の解剖図



水晶体の厚みを変えている筋肉

長い時間、スマートフォンやゲームの画面を見ていると

毛様体筋が緊張し続け
ピント調整がうまく働
なくなる

遠くが見えにくくなる
近視が進みやすくなる



普段から、目に優しい生活を心がけよう

1



スマホやゲーム等の使用時間を
おうちの人と一緒に決めて確認

2

「どこでも使える」から
休けいがだいじです



近くを見る作業が続くときは
30分に1回の休けいをとる

3

メガネの度、合ってる？



視力検査でB以下だった人
は眼科を受診する