



テレビゲームは、テレビを見ること以上に目を疲れさせます。最近では全国的にも普及率が高くなり、それと比例するかのようには視力の低下した子どもたちも増えてきました。

次に、なぜテレビゲームが視力低下を招くのか、その要因を挙げておきましょう。

- ① 長時間画面に近づいて激しい動きを凝視する。
- ② ゲームに夢中になると、しだいに前かがみの状態になり、姿勢が悪くなる。
- ③ テレビを見るときの数十倍にあたる視点移動が行われ、眼精疲労を起こす。
- ④ 視野が狭くなる。
- ⑤ 近点から遠点へと視点移動するとき、調節能力が遅れが生じる。
- ⑥ 強い明るさに目が慣れて、曇りや雨の日、暗い場所などで物を見るとき、視力に減退感を感じる。

じる。

⑦ 長時間に及ぶゲームは心身ともに疲労し、次の行動への意欲を失う。

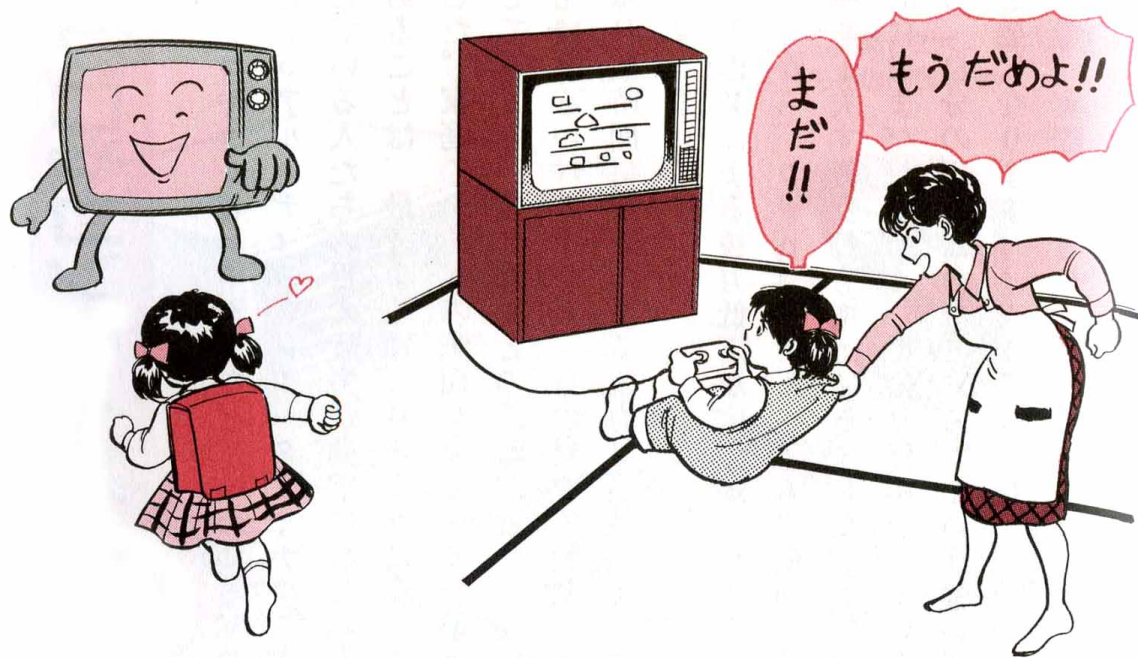
⑧ 室内にこもりがちになり、運動不足が高じて、体力低下だけでなく視力低下も招く。

テレビゲームに限らず、テレビの視聴時間にも気をつける必要があります。朝から夜まで、テレビのスイッチを入れたままというのでは、子どもたちだけでなく、大人も視力が低下していくことになります。

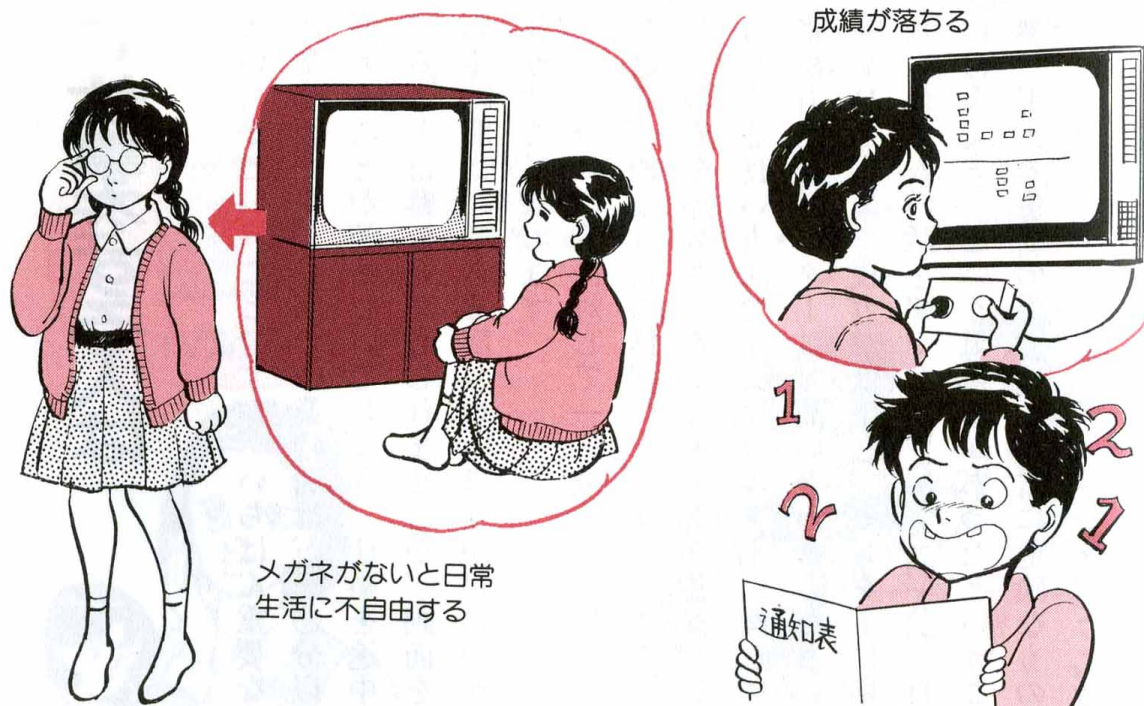
オフィスコンピューターやワープロなどによる眼精疲労にも、十分に注意を払ってほしいと思います。テレビを見るときやテレビゲームをするときは、30分以上続けないというのを頭において、適度に休憩を取り入れ、視力が低下しないように心がけてください。

テレビゲームはテレビ以上に目を悪くする

●テレビゲームは誘惑が大きい●



●テレビを見すぎたりテレビゲームをしすぎると●



メガネがないと日常生活に不自由する

画面の強い光が長時間目に入ると、メガネを用いても見えない「テレビ弱視」になることもある