

10月に入りましたが、日中はまだ夏のような暑さが続いています。それでも朝夕には少しずつ涼しい風を感じるようになり、季節の移ろいを感じます。気温の変化が大きいこの時期は、体がついていかず風邪をひきやすくなります。夜更かしや朝食抜きは体調不良の原因にもなりますので、生活リズムを整え、しっかり睡眠と栄養をとりましょう。

目を守るための大切なお話

～視力低下予防のために～

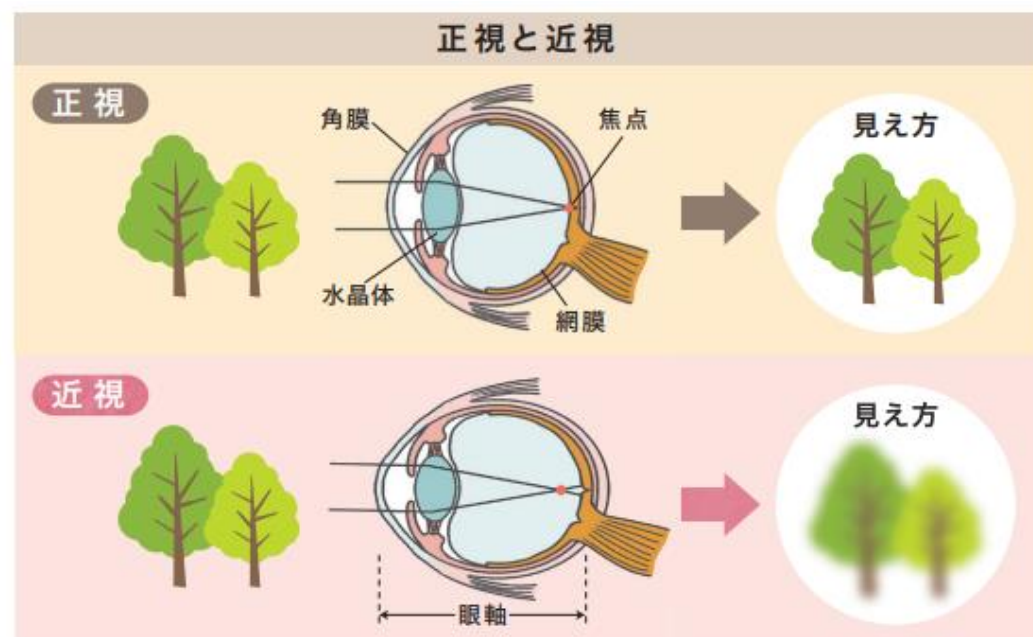
毎日の生活の中で、こんなことはありませんか？

- ☐ 授業中、黒板の字が見えにくい
- ☐ ものを見るとき、目を細めてしまう
- ☐ 教科書や本を読むときに、顔を近づけてしまう
- ☐ テレビやタブレットなどに近寄って見てしまう

⚠️ 多く当てはまる人は、遠くが見えにくい近視の状態になっているかも？！



近視とは、「遠くが見えにくく、近くが見やすい目の状態です」



近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。近視は、目の長さ(眼軸)が伸びる状態で、元にもどることはありません。近視が強くなると、将来さまざまな合併症のリスクが上がります。(網膜剥離や緑内障、白内障など)

近視は、低年齢ほど進行が早く、低年齢で発症すると強い近視になりやすくなります。近視は早く見つけることが大切で、自費ではありますが、眼科で行える近視の新しい治療もあります。

近視を予防するために、右図を参考にした生活を心がけましょう。また、必要な場合は、適切な眼鏡やコンタクトレンズで矯正しましょう。屋外時間(外遊びなど)を増やしましょう。屋外時間(外遊び)が少なくなると、近視が進みやすくなります。太陽光は、網膜の経路を通して目の伸び(眼軸の伸び)を抑える働きがあります。

読書や学習をしているときなどに「これまでと見え方がちがうな」と感じたら、おうちの人に相談し、早めに眼科を受診しましょう。



進む近視をなんとかしよう



～3つの大作戦～



日本眼科医会HP
子どもの目

作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたい！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日経公式マスコットキャラクター
めめべん
©2024日本眼科医会

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！



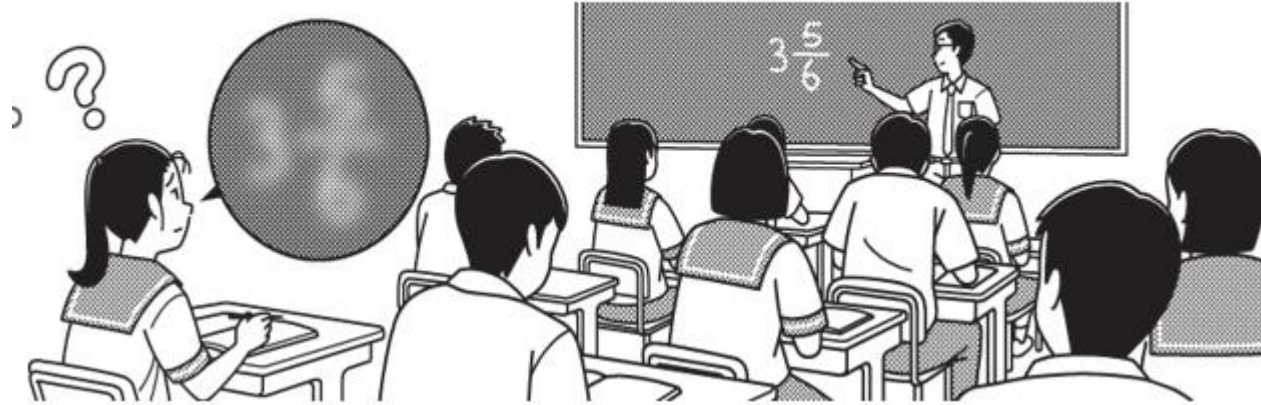
公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

✿中高生で増える近視を予防しよう✿

近年、近視の子どもが増えています。文部科学省の調査によると、2004年度に視力1.0未満の中学生は約48%でしたが、2024年度には約61%と大幅に増加しています。近視予防のためには、生活の中でこういったことに気をつければいいのか、確認しましょう。

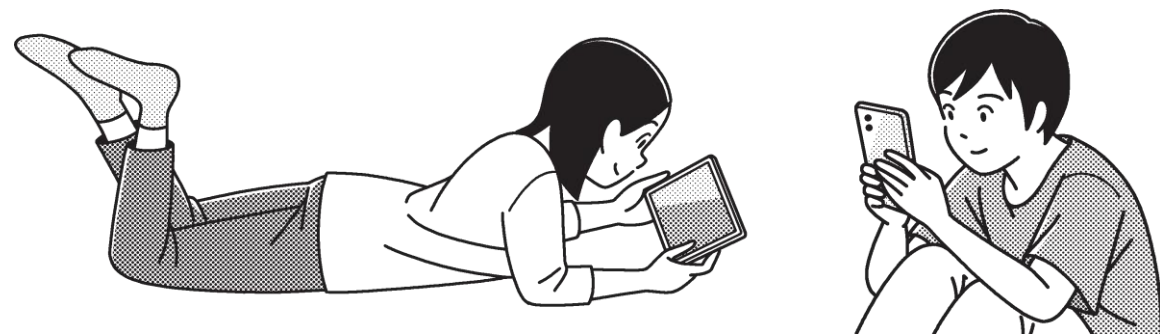
遠くがぼやけて見える近視

近視とは、近くのものにピントが合うものの、遠くがぼやけて見える状態です。近視になると、メガネやコンタクトレンズがないと日常生活で支障が生じます。黒板の文字が見えないような場合には、すでに近視になっているかもしれません。

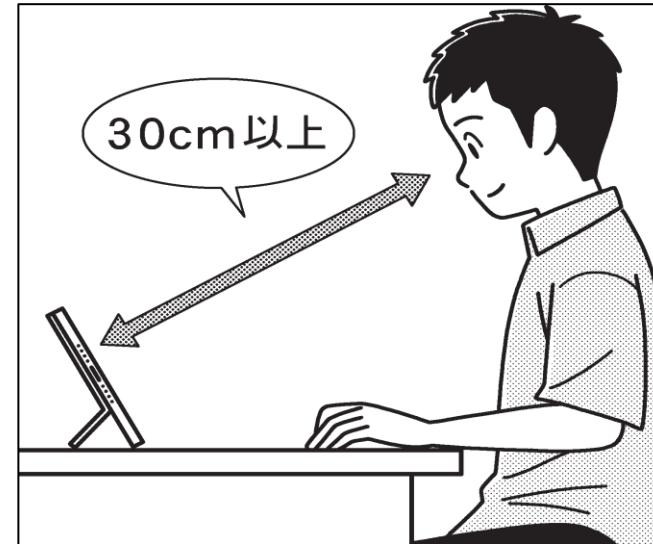


長時間、近くでものを見続けることで近視に

近視の原因のひとつに、「長時間、近くでものを見続けること」が挙げられます。たとえば、タブレットやスマートフォンなどを近くで長い時間見続けていると、目に負担がかかるため、近視になる可能性が高くなります。



近視予防のためのタブレット使用のポイント



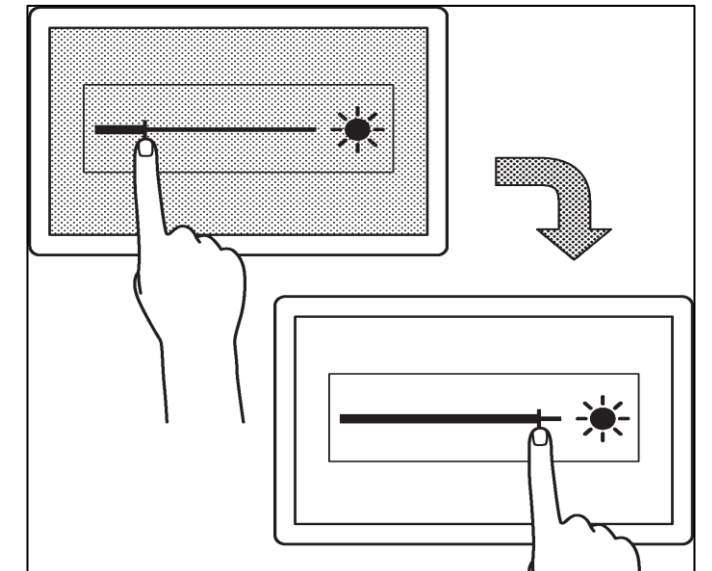
姿勢をよくして、画面から30cm以上目を離す



30分に1回は目を外し、20秒以上遠くを見る



部屋は十分な明るさにする



使用する画面の明るさを調節する

近視を防ぐ 太陽光

日中、屋外の太陽光の下で過ごす時間が多い子どもは、近視が進行しにくいことが、近年の研究からわかってきました。近視を予防するために、1日2時間程度は、屋外で過ごすようにしましょう。直射日光が当たらない木陰などでも十分な明るさがあるため、効果があります。

