

深刻な社会問題となっている 子どもの“近視”

視力検査時に 近視予防について考えました

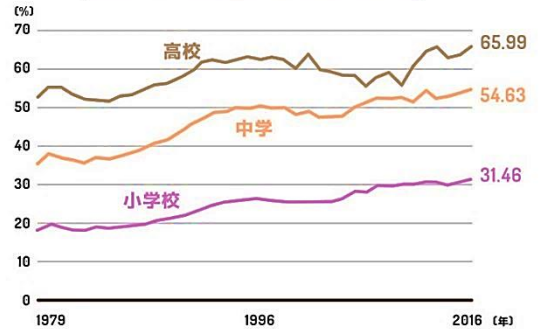
小学生の3人に1人が視力1.0未満。今、子どもの近視が過去最悪になっています。七小の子どもたちも例外ではなく、なんと、全校の約半数が視力1.0未満です。

近視はこれまで、成長とともに進行し、大人になると止まるものと考えられていましたが、最近では、大人になっても近視の進行が止まらないケースや近視によって失明するケースが増加しています。近視が増えているということは、失明するリスクの高い子どもが増えているということです。もはや、「たかが近視」ではありません。

そこで、視力検査の時に近視を予防するためにはどうすればよいかをみんなで考えました。



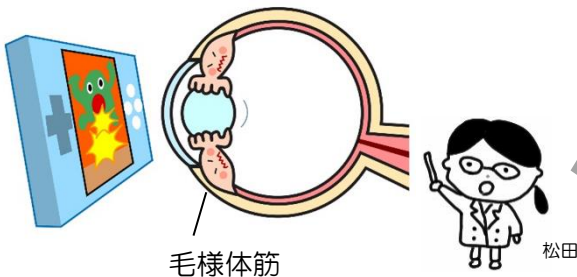
「裸眼視力1.0未満の者」の割合の推移



視力 0.3 未満の小学生の割合が 30 年で 3 倍以上に

目が悪くならないようにするためには どうしたらいいのかな？

近くを見るとき



近くをずっと見続けていると、水晶体の厚みを変えてピントを調節する筋肉「毛様体筋」が疲れて元に戻らなくなってしまうことがあります。すると、ピントが近くに固定されたまま、遠くが見えにくくなってしまいます。では、そうならないために、どうしたらいいでしょう？

近くを見ると目が悪くなっちゃうから…



テレビ・ゲームは離れて見る！

そうだね。30センチ以上離すと近視の予防になるよ



松田

メディアルールを決めて守ればいいと思います



長い時間すると目が疲れて悪くなっちゃうからね



松田

近くで見ないように、ゲームはテレビにつないでやっています！



なるほど～！

遠くの景色を見るといいと思います



それもいいね！

お医者さんに言われたことを守ったら目がよくなりました

ちゃんと守れるってすごい！

へ～！

あと、友だちと遊ぶ時はゲームじゃなくて、外で遊ぶようにしたよ！



よるはやね夜は早く寝て目を休めます



できているかチェックしよう！ 視力低下を防ぐ生活習慣

メディアや本は30分以上続けて見ない	
ゲーム・スマホ・タブレット、本は30cm以上離して見る	
メディアを見た後は、目を閉じて休けいしたり、遠くを見たりする	
なるべく外で過ごすようにしている(最近の研究で明らかになりました)	
よい姿勢を意識している	
夜はいつも早めに寝て目を休めている	

◎よくできている
○できている
△もうすこし



おうちの方へ ～過去最悪レベルの七小の視力、家庭で気をつけることは？～

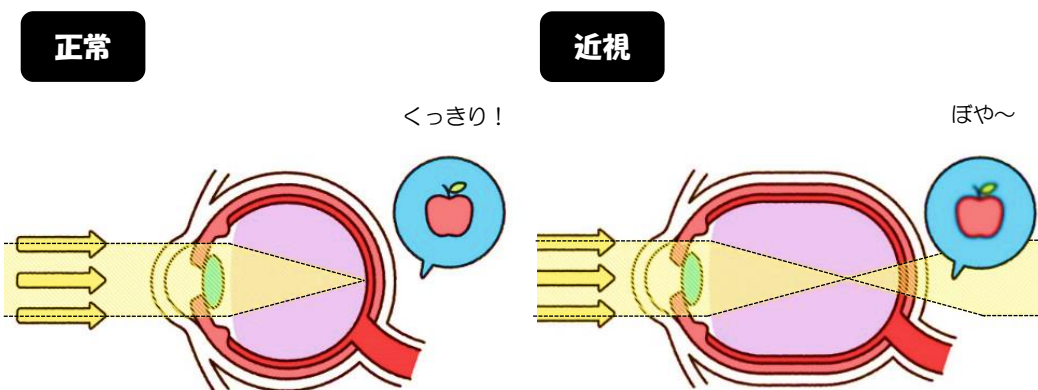
「視力検査結果のお知らせ」(青色の紙)を先日お配りしました。対象は、B(0.9~0.7)以下の子どもたちです。また、せっかくのメガネが合っていない人も対象です。

5月に行った視力検査の結果、裸眼視力がB以下の人は、全国に比べて非常に高く(本校48.4%、全国34.6%)、**ここ数年でさらに増加、低年齢化**しています。子どもたちを取り巻く環境が大きく変化し、低学年からタブレットやパソコン、ゲームを使う時間が増えて、**目を酷使している**実態があります。

また、最近の研究で、失明につながるリスクが高まることもわかってきました。その理由は「眼球の伸び」です。通常、眼球はきれいな丸い形をしています。近視では**眼球が後ろに伸びて、だ円のような形に変形してしまいます**。眼球が伸びると、視力が低下するだけでなく、網膜が常に引っ張られた状態になることで、網膜や視神経に負担がかかり、そのため、網膜はく離や緑内障、黄斑部の病気など、**失明につながる病気のリスクが高まってしまいます**。残念ながら、一度伸びてしまった眼球を元に戻すことはできません。

さらに、視力低下は、痛みなどが無いため放っておかれがちで、黒板が多少見えにくくても、おうちの方に訴えないこともしばしばあります。黒板の字が見えにくければ、勉強への関心が薄れてしまったり、集中できなかったりしますので、「**視力検査結果のお知らせ**」(青色の紙)をもらった人は、**放っておかず早めに受診してください**。

特に、小学生~高校生くらいの成長期の子どもは眼球が伸びやすく、近視が進行しやすいので、**子どものうちに視力低下を防ぐ生活習慣を身につけることが大切です**。子どもたちには、**健康な目を育てるために、どんな行動が目にとってよいこと・わるいことなのかを知り、目によい生活習慣を身につけてほしい**と思います。ご家庭でも子どもたちがテレビやゲームと上手につきあえるようサポートをお願いします。



子どもの近視予防に関する最新の情報を掲載しているサイトです。