

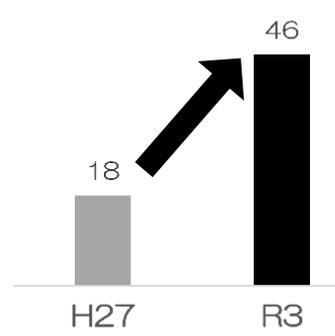
# 目の長さが伸びている!? 増加・低年齢化する七小の“近視”

私たちの目がかつてないほどの危機に陥っています。  
七塚小学校の2人に1人が視力1.0未満。なんと、視力1.0未満の人は、全国の小学生に比べてはるかに多く（七小52.5%、全国37.5%）、特に低学年で急激に増加しています。私たちの目に、どのような異変が起きているのでしょうか。

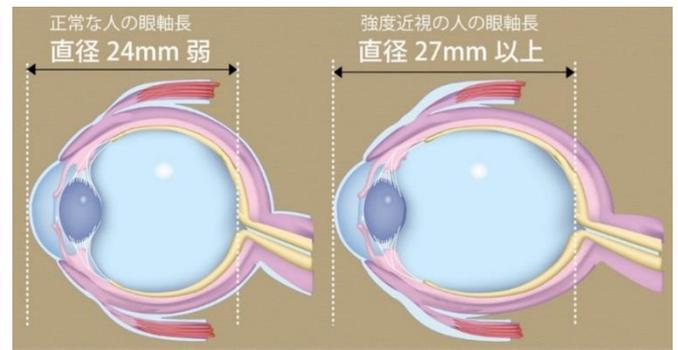
近視の多くは、目の長さ＝「眼軸」が伸びて起きます。眼軸が伸びると、眼球はラグビーボールのような形になり、遠くのものを見ると、焦点は網膜の手前にきてぼやけてしまいます。眼軸は成長に伴って伸びるので、子どもは近視が進行しやすく、眼軸は伸びてしまうと、二度と元にもどりません。

近くを見る時間が長いほど、眼軸が伸び、進む近視。近視が進みすぎると失明にいたる目の病気になる可能性も高まると言われています。ゲームにスマホ、タブレット。現代はかつてないほど近くを見る生活になっています。では、どうやって自分の目を守ってあげればいいのでしょうか？

低学年 1.0 未満の人数



低学年  
2.5倍増



## 目を守るために できることって なんだろう？



※イラストをヒントに考えてみよう。



# できているかチェックしよう！ めまも 目を守るためにできること

デジタル画面や本は、よい姿勢で 30 cm 以上離して見る	
デジタル画面や本を 30分見たら、20 秒以上遠くを見ている	
1日2時間以上外で過ごしている（近視の進行抑制に屋外活動が効果的）	
ねる1時間前からゲームやスマホの画面を見ないようにしている	

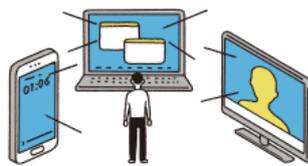
◎よくできている  
○できている  
△もうすこし

## おうちの方へ ～急増する「近視」子どもの目を守るためにできること～

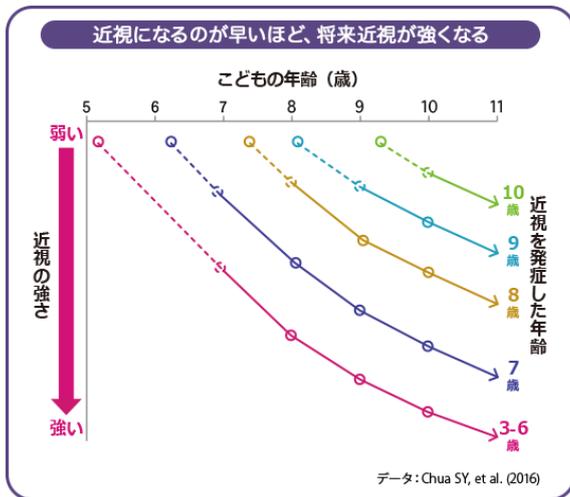
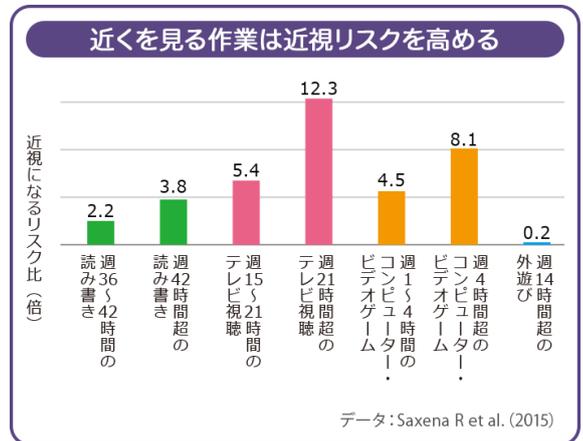
全国的に問題となっている子どもの「近視」。本校も例外ではありません。実は、**ここ6年間で視力 1.0 未満の割合が 2 倍近くに急増しています**（H27：29.4%、R3：52.5%）。この急増の背景には、「**近視人数の急激な増加と低年齢化**」が関係しています。爆発的に増えている「近視」。一生もの子どもの大切な目を健康的に育むために、何ができるのでしょうか？子どもの「目」について改めて考えてみました。

### 1. 近視を進行させないための生活ルールを

学校では、子どもたちに「自分の目を守るためにできること」を考えてもらいました。



しかし、子どもは目の疲れを感じにくく、近くのを無意識に長く見てしまいます。子どもたちがデジタル機器と正しく付き合っていくためには、生活ルールを整える等、おうちの方による管理・制限が必要です。



### 2. 近視になるのが早いほど、将来近視が強くなる。有効な手立ては？

近視が進みすぎると、強度近視となり、失明に繋がるような病気を起こすリスクが上がってしまいます。そこで、重要なのが「太陽の光」。太陽の光を浴びることで眼軸の伸びが抑えられることが報告されています。成長期は近視が進行しやすいため、日頃から屋外で過ごすように意識づけることが必要です。



### 3. 将来の目のために、今の内から良い習慣づくり

大きくなってからでは変えにくい生活習慣は今の内から身につけさせるのがコツ。



テレビやデジタル機器との距離、姿勢、時間、コンテンツの管理が大切です。早寝早起きを心がけ、偏食を避ける。良い習慣が身につけば目のためだけでなく一生の宝物になるはずですよ。

大切な子どもの目。からだも目も成長する学童期は、定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。お子さんが「学校の視力検査でB以下と言われた」「画面を見る距離が近い」「遠くを見るときに目を細めている」といった**視力低下の兆候が表れたら、放置せずに早めに眼科を受診しましょう。**