



目の健康について考えよう

○子どもの近視が増加

文部科学省が行う学校保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 未満の小学生の割合は 1979 年に 17.91% であったものが年々増加し、2019 年には 34.57% と 2 倍になっており、また裸眼視力 0.3 未満の小学生は約 3 倍に増えており、この 30 年間で視力低下の程度も悪化しているそうです。

○眼軸が過剰に伸びた近視の子どもが増えている

眼の長さは眼軸長といい、眼球の前後方向の長さを表します。正常の発育過程で 6 歳で平均 22mm 程度、成人で 24mm 程度まで延長するそうです。子どもの近視は多くの場合この眼軸長が過剰に伸びてしまうことによって起こります。近年、子どもたちの眼軸長が過剰に伸びており、近視も重症化しているそうです。

近視になる原因は？

大きくは「遺伝的要因」と「環境的要因」が考えられています



環境要因として…

近見作業の増加、屋外作業の減少などが報告されています。
「30cm 未満の距離での近見作業、30分以上の連続近見作業は近視進行を助長する」と多くの報告があるそうです

大切なのは幼少期に眼軸を伸ばさないこと。近視は軽度でも、緑内障、網膜剥離、近視性黄斑症などの眼の病気の発症リスクを高めるといわれています。（近視の度数が弱くても、将来、緑内障になるリスクは 4 倍、網膜剥離になるリスクは 3 倍となるという）近視が強度に至れば、そのリスクは指数関数的に上昇するといわれています。参考：「健」日本学校保健研修社 2021.10 日本眼科医師会子どもの目・啓発コンテンツについて

自分の目を守ろう

目を本や画面などから 30cm 以上離す
30分に1回は遠くを見る



屋外活動を取り入れよう



近視の進行抑制には屋外活動、すなわち太陽光を浴びることが、日陰であっても有効であると諸外国からの報告あり(太陽光に含まれるバイオレットライトが近視の進行をおさえる)

十分な睡眠をとり
目や体を休めよう



睡眠直前まで画面を見続けることにより、眠りを誘うホルモンの低下で睡眠障害なる恐れが…

がめん み とき
デジタル画面を見る時は



しせい ただ がめん
姿勢を正して、画面から
め せんち いじょう はな
目を30cm以上離そう

ふん かい びょう いじょう
30分に1回は、20秒以上
とお み め やす
遠くを見て、目を休めようね

め かわ
目が渴かないように、よくパチパチと
まばたきをしよう

やす じかん め やす
休み時間は目を休めて、
あか おくがい うご
明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん
寝る1時間前からは、画面を
み
見ないようにしよう



全エピソードは
コチラから

