

子どもの目が深刻です

近年、子どもの視力低下が深刻です。

文部科学省の学校保健調査の結果(令和2年度)では、裸眼視力 1.0 未満の割合が小学生・中学生で過去最多になりました。普段からスマートフォンやパソコン、ゲーム機などの電子機器を見る生活習慣が目負担をかけ、近視や斜視などの影響が心配されています。



心配される視力低下

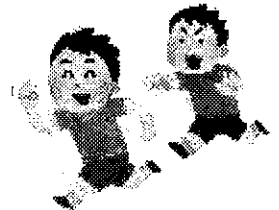
～裸眼視力 1.0 未満の割合～

- | | | | |
|----------|--------------|--------|--------------|
| ・幼稚園(5才) | 約 3.6 人に 1 人 | ・小学6年生 | 約 2 人に 1 人 |
| ・中学生 | 約 1.7 人に 1 人 | ・高校生 | 約 1.6 人に 1 人 |

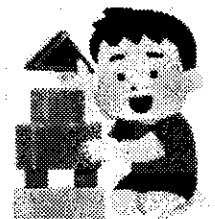
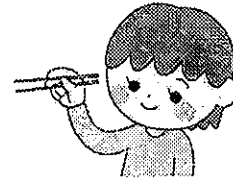
文部科学省(令和2年度) 学校保健統計調査より

子どもの目の発達

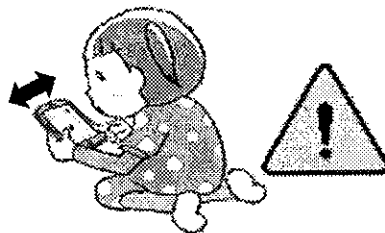
見たいものにピントを合わせ、見たい方向に目を動かし見る、文章を読むなどの眼球運動は体を動かす大きな運動の中で発達し、大きな運動から細かい手先の動きや目と手などの協調(互いに協力する)運動が発達していきます。



ところが、電子機器を操作している時間は体を動かさず、眼球が動くのも小さな画面の範囲内です。このように子どもの運動の機会を減らしてしまうことが、眼球運動や細かい手先の動きと目と手などの協調運動の発達を妨げる結果となります。



30cm未満の近い距離を見る時間が長いと近視のリスクを高めることがわかっています



距離が近すぎませんか？
長時間見続けていませんか？

参考：園医のための眼科健診マニュアル 公益社団法人 日本眼科医会

斜視への影響

短期間に片方の目の瞳が内側に寄って左右の視線がずれる「急性内斜視」が、子どもや若者の年代に増加しています。スマホやゲーム機などの電子機器を見る距離が近く、目を寄せてみることで影響している可能性があります。



内斜視

参考：日本弱視斜視学会総会、日本小原眼科学会総会合同学会 2019年

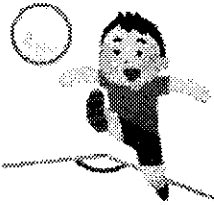
目を守るためにできること(目に負担をかけない生活を)

○読書や勉強などをする時は...

- ・正しい姿勢をとる
- ・目と本との距離は30cm以上離す
- ・十分な明るさを保つ
- ・1時間に1回(10分くらい)目を休ませる

(特にスマホやゲーム機などは目に負担をかけやすいので、寝転んだり悪い姿勢はやめ、40分以上は続けないようにする。)

子どもは、1日2時間の外遊びも近視を予防するのに有効だといわれています。



子どもは大人の姿を見ています。子どものお手本となるよう心がけたいですね。



あごを引く

おなかを
引っ込める

足裏全体を
床につける



深く腰掛ける

太ももと床を
平行にする

【正しい姿勢をしていますか】

参考：日本眼科医会HP

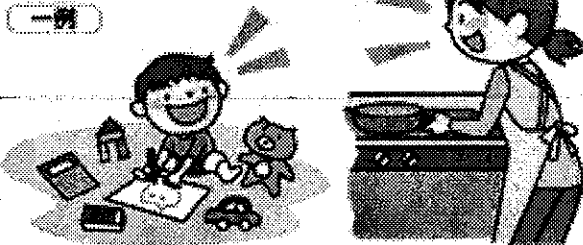
スマホ・ゲーム機に頼らない生活を(こんな時どうする?)

食卓の支度をしている時

Q

夕飯の支度中に子どもがそばに来ると、危ないし、はかどらない。ついスマホに頼ってしまう。

A



「とりあえずスマホ」をやめて、おもちゃで遊んだり、テレビを見ている子との会話をしてみましょう。支度が終わる頃、遊び感覚で「お片付けとごはんが出来上がるのと、どちらが早い競争しよう」と提案してみるのも良いでしょう。

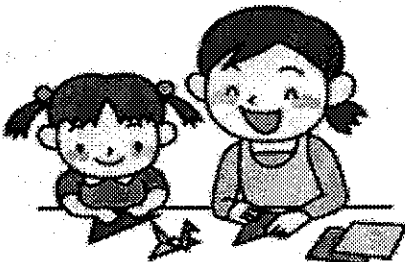
※子どもの様子が見えないキッチンでも会話をしていると、さみしさが薄らぎます。

外食など、お迎えか車の時

Q

外食などに出かけると、子どもが騒いだり、食べ終わると動きまわったりするので、ついスマホに頼ってしまう。

A



スマホがなかった頃はお絵描き帳や絵本、パズル、折り紙など子どもが好きなものを持って出たものです。手軽な遊びで楽しめるよう、家で一緒に遊びながら教えてあげるなどして、工夫してみましょう。