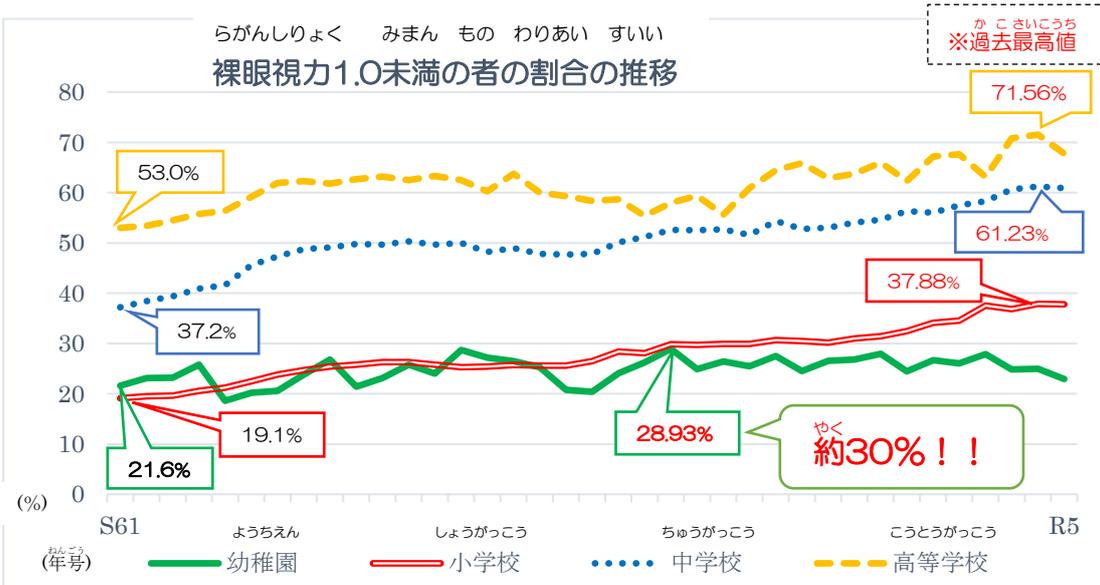


きんし こどもの近視について

スマートフォンやタブレット端末、携帯型ゲーム機などは、大人だけでなく子どもたちの生活にも浸透してきています。これらは便利な反面、長時間継続して使用する事で、目への負担が生じます。付き合い方を知り上手に使用することを心がけましょう。

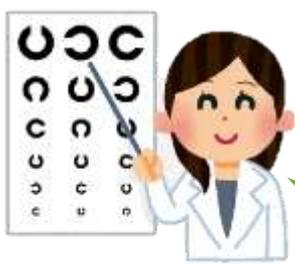
●裸眼視力1.0未満のこどもの割合が増加しています



文部科学省の学校保健統計調査では、裸眼視力1.0未満のこどもの割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。そのうち、**やく約8~9割は近視**であることが指摘されています。

参考文献：文部科学省 学校保健統計調査

●令和6年度市内公立保育所での視力測定結果(5歳児クラス)



裸眼視力が1.0未満の割合は**38%**でした。



●近視が進行するとどうなるの？

最近、遠くが見えづらくなる「近視」のこどもが世界中で増えています。近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つとされています。

近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、近視が**将来の目の病気(白内障、緑内障など)のリスクを高める可能性がある**ことが分かってきています。

子どもたちが生涯にわたり、良好な視力を維持するためには、**小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。**



●近視を防ぐための生活習慣は？

●長い時間、近くを見続けな^いでね！

① 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



背筋を伸ばし、姿勢を良くする

② 近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね



③ 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



30分に1回は20秒以上、遠くを見るなど、目を休める

●できるだけ外で遊ぼう！

④ 外で過ごす^と近視になり^{にく}いと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



近視予防のために、1日2時間は屋外で過ごす^と良いことが分かっています

※屋外活動による近視の予防効果は、年齢が低い^こどもほど高いため、特に幼稚園・保育所や小学校低学年では、無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れましょう。

※引用・参考文献：文部科学省

「子供たちの目を守るために ~知っておきたい近視の知識~」
「目をまもるためにはどうすればいいの？」
「目の健康のために みんなにお願いがあるよ」