



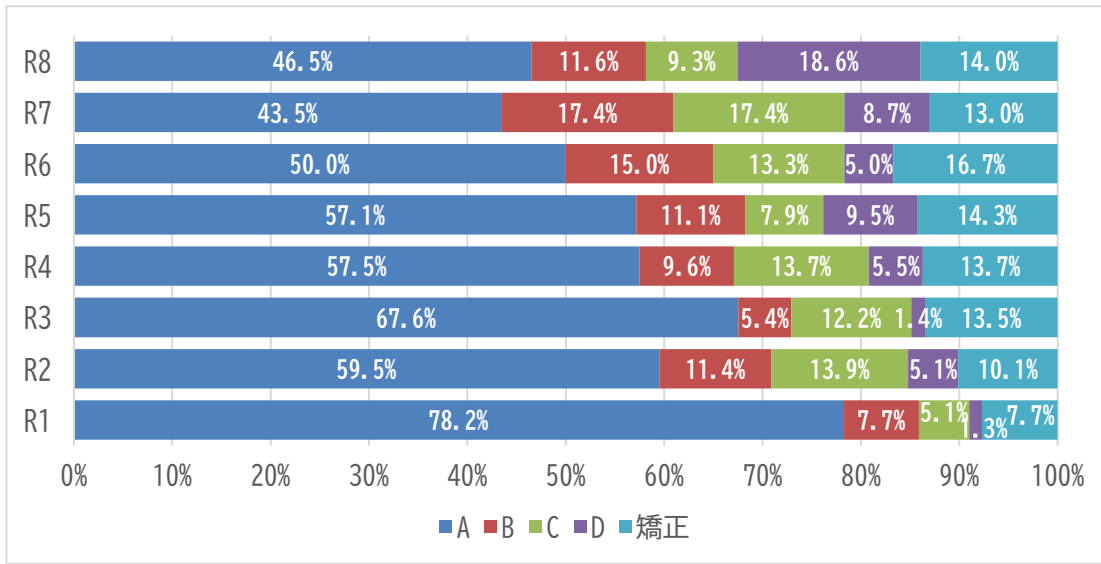
その近視、本当に大丈夫？

～いま子どもの目に起きていること～

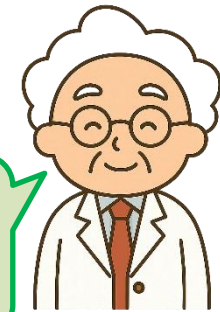
最近、子どもたちの視力低下（近視）が増えています。スマートフォンやゲーム、タブレットなど、目を近くで長時間使う生活が増えていることが原因の一つです。



視力検査結果の推移



これは本校の令和元年度からの視力検査結果を経年比較したグラフです。本校は児童数が少ないため、年度ごとの割合は、少人数の変化で大きく変動します。その点を踏まえても、令和元年から現在にかけて、裸眼でよく見える児童が減少し、視力低下や近視の児童が増えている傾向が見られます。近視は眼鏡で見えるようになっても治るわけではなく、将来の眼の病気につながることもあるため、早い時期からの予防が大切です。



子どもの近視は、成長とともに進みやすく、一度進むと元に戻りにくいといわれています。

だから、
今が大切です！！

校庭の桜の木には鮮やかな新緑が美しく生い茂っています。4月から夏が続く、すでに汗ばむような陽気が続いています。屋外で活動する機会が多くなる一方で、体調管理や水分補給にも気を配りたい季節です。外で過ごす時間や、遠くの景色を見ることは、目の健康にとっても大切だといわれています。さわやかな季節の中で、心も体も、そして目も大切にしていきましょう。



近視が進むと将来こんな病気に つながることがあります

きけん!

もうまくはくり
網膜剥離

網膜がはがれ、光や映像を正しく感じ取れなくなる病気。視野の一部分が欠けて見える。

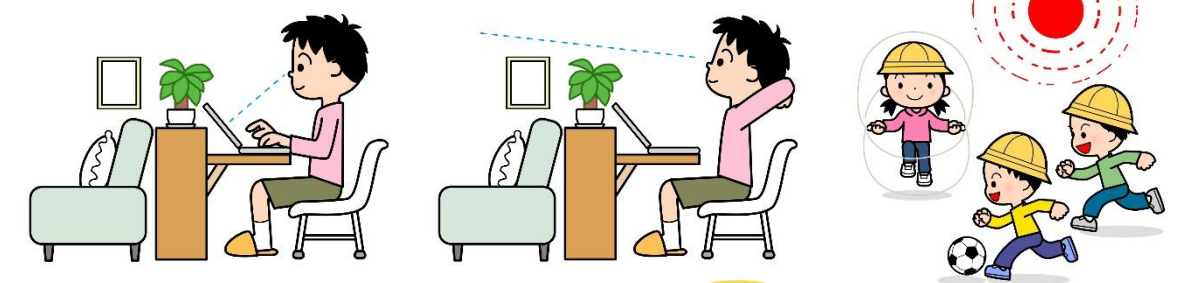
りょくせいしょう
緑内障

眼圧などの影響で視神経が傷つき、少しずつ視野が失われる。周囲が暗い。

おうはんへんせいしょう
黄斑変性症

物を見る中心部分（黄斑）が傷み、細かいところが見えにくくなる。中心がぼやける。

今日からできる目を守る習慣



- ◆本や画面は目から30cm以上離す
- ◆20～30分に1回は目を休める（遠くを見たり、目を閉じたり）
- ◆明るい部屋で過ごす
- ◆外遊びを増やす（日陰で本を読むのもOK）

目は、一生使い続ける大切な体の一部です。毎日のちょっとした心がけが、今の見え方と、将来の目の健康を守ります。

