

みんなげんき

令和8年10月14日

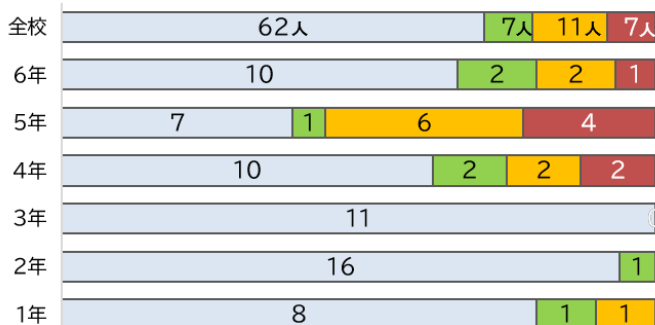
— 10月10日は 目の愛護デーでした —

みんなでまもろう！大切な目



令和8年度 秋の視力検査結果（男女計）

□ A1.0以上 ■ B0.9~0.7 ▨ C0.6~0.3 ■ D0.2以下



秋の視力検査が終わりました。低学年はほとんどの児童がA(1.0)ですが、中学年くらいから、C(0.3~0.6)やD(0.2以下)の人が多くなる傾向がみられます。「黒板の字が見えにくくなってきた…」「今回の検査で急に視力が下がった…」という人は、目がつかれやすい生活をしていないか、自分の生活をふり返ってみましょう。



～近視の子どもがふえています～

最近、近視になる子どもが世界中でふえています。近視とは、「遠くのものが見えにくくなること」です。子どもの時期は、目がぐんぐん成長します。そのため、**毎日の生活のしかたが目に大きく影響します。**近視が強くと進むと、大人になってから目の病気（網膜はくりや緑内障など）になりやすくなることがあります。

なぜ近視がふえているの？

近視になりやすさは、おうちの人から受けつぐ体質も関係しますが、次のような生活も関係していると考えられています。

- スマートフォンやタブレットを長い時間見る
- 本を読んだり勉強したりして、近くばかり見る時間が長い
- 外で遊ぶ時間が少ない



近視をふせぐために大切なこと

最近の研究では、外で過ごす時間をふやすことが近視予防にとっても大切だとわかってきました。外遊びやさんぽ、運動などで明るい屋外にいる時間が長い子どもは、近視になりにくいことがわかっています。毎日少しでも外で体を動かして遊ぶことを心がけましょう。

今日からできる！近視予防のポイント

1. 外であそぶ時間をふやそう

めやすは、1日2時間くらいの屋外活動
運動でなくても、

- 外をさんぽする
- 公園などであそぶ
- 登下校で太陽の光をあびる



2 近くを見つづけない

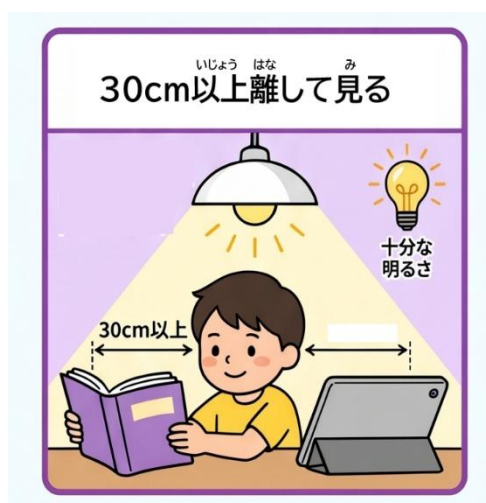
勉強や読書、ゲームをするときは

30分に1回は休けいを心がけましょう。

休けいする時は、窓の外など遠くを見ると
目がリラックスします。

3 画面との距離をとろう

- 本やノートは30cm以上
- タブレットやスマートフォンも30cm以上
距離をとることを意識しましょう。



4 明るい場所で学習しよう

暗い場所での読書やスマートフォンの使用はさけ、
じゅうぶんな明るさを確保しましょう。

おうちの方へ

近視は一度進行すると元に戻すことは難しいため、「早い段階での予防」が大切です。最近では近視の進行を抑える治療法もありますが、まずは生活習慣の改善が基本です。学校でも外遊びや休み時間の活動を大切に、ご家庭でもスクリーンタイムと屋外活動のバランスを意識していただければと思います。