



昭島市立武蔵野小学校 保健室
令和7年 10月8日
No. 12

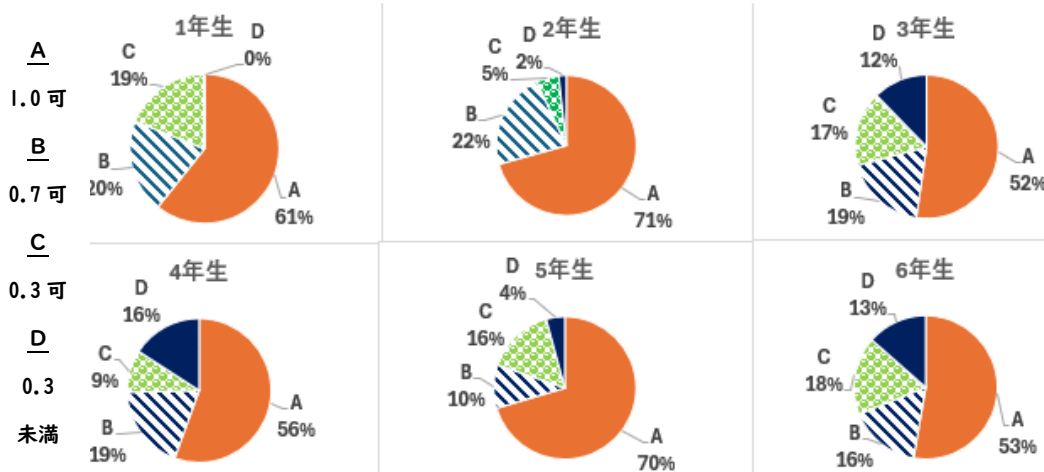
10月の保健

目を大切にしよう



今年度の武蔵野小の1.0未満の児童は36.2%でした。近視の多くは3.4年生頃に発症します。最近では6歳未満で近視になることがあります。

30年前と比較すると、小学生の裸眼視力「1.0未満」の割合は、30年前の18%から36%となり大幅に増加しています。



●近視は将来の目の病気との関連が大きいことが分かっています。

スマートフォンやタブレット、ゲーム等、近くの画面を長く見る機会が増えたことが視力低下の原因と言われています。近視は世界中で増加しており、特にアジアの先進国で多い傾向にあります。近視の度数が高いと目の病気（白内障・緑内障・網膜剥離）が起こる関連が高いと言われています。子供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とても大切です。

●武蔵野小2学期の家庭生活アンケートの結果より

○5.6年生は3時間以上テレビやゲームなどのメディアを利用している児童が34%いることが分かりました。→長時間メディアの使う人が増えています。

○外遊びを週4日以上した児童は、1学期は63%で、2学期は55%でした。→運動時間が減っています。

め 目チカラアップ！・ミッション① できるだけ外で遊ぼう！



がっこう やす じかん そと
学校の休み時間は外ですごそう！

1にち じかん めやす そと す
1日1～2時間を目安に外で過ごしましょう。

ちよくしゃにっこう あ たてもの かげ こかげ きんしよぼう ひつよう
※直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な

あか かくほ
明るさ（1000～3000ルクス以上）を確保することができます。

め 目チカラミッション② ^{なが}長い時間、^{ちか}近くを^{みつづ}見続けな^いい！

	^{いじょう}30cm以上はなして^み見よう！ ^{しせい}姿勢よく^{ほん がめん み}いすにすわって、本や画面を見よう
	^{ぶん}30分に^{かい きゅう}1回は休けいしよう！ ^{ぶん}30分おきに^{ほん がめん め はな}本や画面から目を離し、^{びょういじょうまど そと}20秒以上窓の外など ^{とお}遠くを見よう。
	^{ときどきからだ うご}時々体を動かそう！ ^{きゅうけい}休憩の時に^{とき まばた}瞬きを^{かい}20回したり、時々体を動かそう
	^{あか}明るい^{へ や み}部屋で見よう！ ^{くら}暗いときは^あ明かりをつけよう。^{ゆうがた よる がめん あか}夕方や夜は、画面の明 ^{すこ}るさを少し^{くら}暗めにするのがポイント。
	^{1 じかんまえ}ねる1時間前には^{がめん み}画面を見ない！ ^{おうち}お家の人と一緒に^{ひと いっしょ}「使う時間のルール」を^{つか じかん}決めよう。

Q. 近視は治せる？一度低下した視力は回復できる？

A. 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまっ

た眼球の眼軸長を元に戻すことはできません。ですから近視は予防や早期発見が大切です。