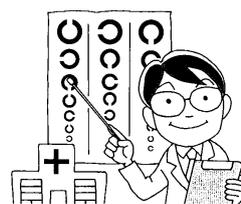


し りょく せい か つ し ゅ う か ん

視力と生活習慣



おうちの方といっしょに読みましょう

秋の視力検査をしました。結果をお知らせします。

遠くを見るのが得意(とくい)な人、近くを見るのが得意な人、見え方は人それぞれですが、学校のように大ぜいで学習をする場では、近くも遠くも見えるのが便利(べんり)です。

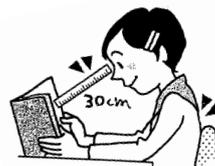
今までよく見えていたのに、近頃なんだか黒板の字が見えにくい、離れたところがぼやけて見えるというときには、目からのSOSかもしれません。

近くばかり見ていると、目は近くを見るのに便利な目に変身(へんしん)しようとしています。(眼軸の伸長)子どもの時からこの変身がおこると、大人になってから深刻(しんこく)な目の病気の危険性(きけんせい)が高まることわかっています。予防のためには下の4つの約束(やくそく)をまもると良いといわれています。

あなたは どれくらい できていますか?少しでも目にやさしい生活をしていきましょう。

①背すじを伸ばしたよい姿勢をする

(目と、机や画面との距離を30cm以上はなす)



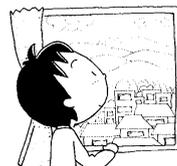
②近くを見る作業の時間はできるだけ短くする

(勉強、読書、携帯型ゲーム機の遊び時間をたして2時間以内を目標に)



③3つの20で目を休ませる

(20分間近くを見続けたら、20秒間は20フィート(約6m)先を見て休憩する)



④外でたくさん遊ぶ

(登下校なども含め屋外で2時間以上活動することを目標にする)



うらめん
裏面につづく

おうちの方へ^{かた}

令和元年度の全国学校保健統計調査で、小・中・高校生の裸眼（メガネやコンタクトレンズを使わない）視力が1.0未満の者の割合が、過去最高を記録し、大きく報道されました。その後、調査時期等の条件が異なることから単純な比較はできないものの、小学生に関しては2年度にさらに増加（37.52%）し、3年度は少し減少したものの、元年度（34.57%）よりも高い値のままという結果が出ています。（36.87%）

裸眼視力の低下の原因の多くは、近くがはっきり見えるが遠くがぼやけて見える“近視”です。かつて近視は水晶体の厚さを調節する毛様体筋の疲弊が主な原因と考えられていました。眼鏡やコンタクトレンズで視力を補うことができるので、健康問題としてあまり問題視されない傾向にありました。

しかし近年、30cm以内を見続ける（＝近業を行う）時間が長いと、目は焦点を合わせるために眼軸を伸ばして適応することがわかってきました。一度ラグビーボールのように伸びた眼球は元に戻ることはなく、伸び続けることによって将来緑内障など深刻な病気につながる危険性があるということです。



子供たちの生活は、タブレットやパソコンなど電子機器の画面を見る時間＝スクリーンタイムが増えています。スマホや携帯型ゲーム機などの画面は小さく、画面を見るとき目との距離は20cmより近くなりがちで、近視の悪化要因として大きいものがあります。

また、1000ルクスを超える光を1日に2時間以上浴びることが眼軸の伸長を抑制するのに効果があるという研究結果が発表され、台湾で子供たちの屋外活動時間を長くしたところ、近視の有病率が減少しました。近年は、熱中症の危険からも屋内で過ごすことが増えています。涼しくなってきた今、意識して屋外での活動を増やすことが視力の健康面からも推奨されます。



近くを見る作業に気をつけること、スクリーンタイムのコントロール、日中明るい光を充分にあびることの

3つが将来の目の健康に影響が大きいと言われています。この機会に毎日の生活習慣を視力の面からも振り返ってみましょう。



過日実施した秋の視力検査の結果を『けんこうのきろく』でお知らせします。ご覧になりましたら確認の押印またはサインをして、折り返し学校にお届けください。

*結果から「眼科受診が必要ではないか」という場合はお知らせ票も同封しています。