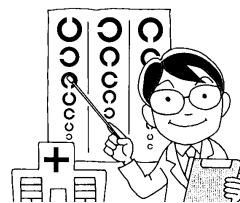


し りょく せい か つ し ゅ う か ん

視力と生活習慣



ひと よ
おうちの人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『健康の記録』でお知らせします。

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所やスポーツ、車の運転などは、近くも遠くも見えるのが便利(べんり)です。

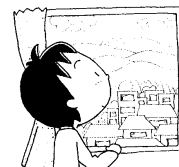
近くばかり見ていると、目は近くを見るのに便利な目に変身(へんしん)しようとしています。(眼軸の伸長)子どもの時からこの変身がおこると、大人になってから深刻(しんこく)な目の病気の危険性(きけんせい)が高まることわかっています。予防するためには下の4つの約束(やくそく)をまもると良いといわれています。あなたは どれくらい できていますか?少しでも目にやさしい生活をしていきましょう。

文科省から資料が届きました。児童・生徒向け(この裏面)と保護者向け(別紙・長子に配布)があります。見てくださいね。

*タブレットやゲーム機などを使うときの注意事項として、

ふんかんちか みつづ びょうかん やく6めーとる さき
休憩をとる間隔は『3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

み きゅうけい
を見て休憩する)という資料もあります。実行しやすい方を選びましょう。



かた
おうちの方へ

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変形し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高まるということなのです。

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おり、これからもさらに増えると予想されます。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。少しでも目に良い習慣を心がけ、目の健康を守りましょう。