

すくすくきざきっこ



おうちの人と一緒に読みましょう。

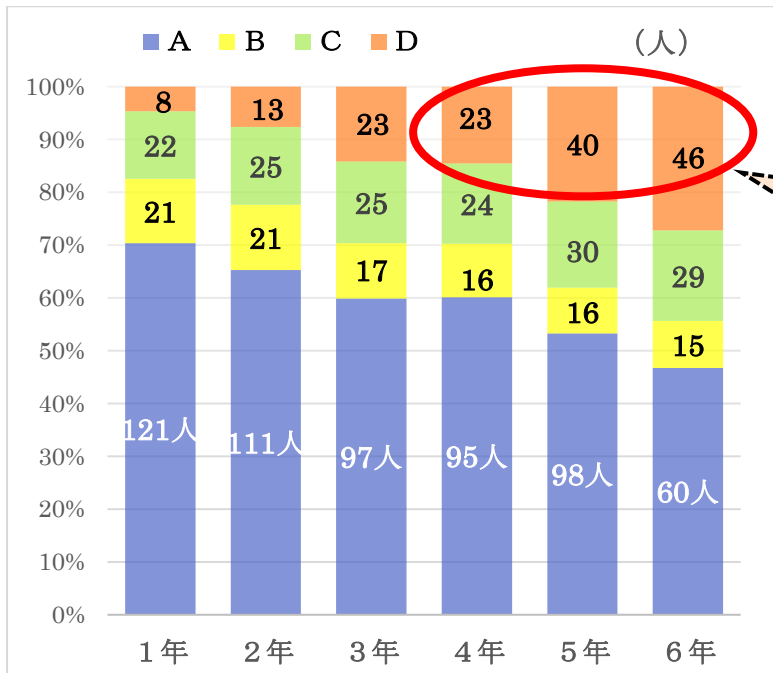
令和8年6月号

木崎小学校 保健室

健康診断結果をお知らせします part2

【視力検査の結果から】 A:1.0以上 B:0.9~0.7 C:0.6~0.3 D:0.3未満

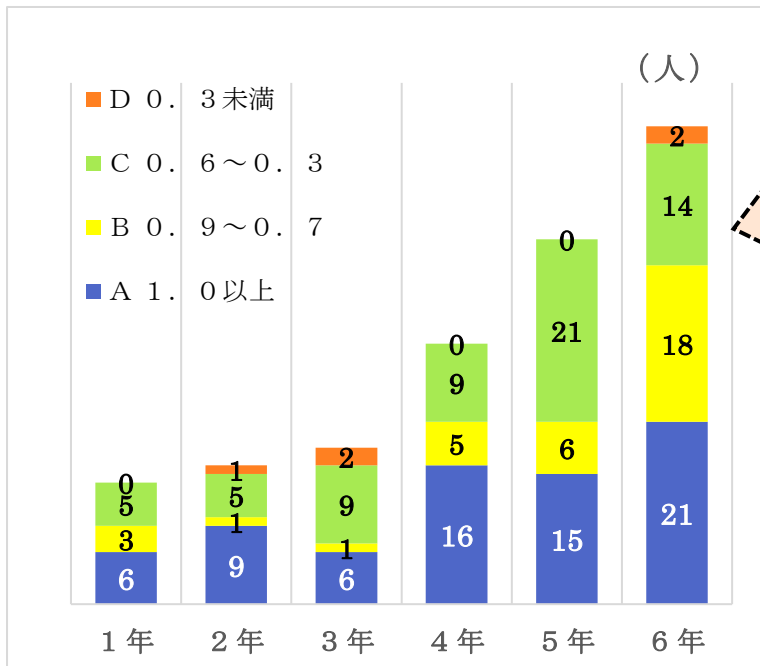
①裸眼視力〈学年別の割合〉



学年が大きくなるほど、D (0.3未満) の児童が増え視力低下がすすんでいることがわかります。



②矯正視力〈学年別の割合〉



学年が大きくなるほど、メガネやコンタクトを使用している児童が多くなります。矯正視力 (メガネ・コンタクトをつけた視力) が、B,C,D の児童も同様です。

合わないメガネでは、黒板の文字が見えづらかったり、目が疲れやすくなったりするので、定期的に眼科で診てもらいましょう。

保護者の皆さまへ

近年、子どもたちの近視が増えており、世界的にも問題になっています。近視は軽くても、将来 緑内障や網膜剥離などの目の病気のリスクが高まることがわかっています。

子どもの時期に近視をできるだけ進ませないことが、生涯の“見え方”を守るためにとても大切です。日常生活の中で、目にやさしい習慣づくりにご協力をお願いします。

出典：日本眼科医会「気をつけよう!子どもの近視」

気をつけよう!子どもの近視 | 目についての健康情報 | 公益社団法人 日本眼科医会

進む近視をなんとかしよう ~3つの大作戦~

日本眼科医会HP
子どもの目

作戦1 画面と目は30cm以上離そう!

- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたいべ!
目と画面、30cmしっかり離そう!

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう!

- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ!
20秒だけでもOK!

作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう!

- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防!
白かげでもいいのよ!

公益社団法人
日本眼科医会

今の子ども世代は、親世代に比べ、明らかに近視が増加し、若年化しています。このような急激な変化は遺伝だけでは説明できず、環境が大きく関与している証拠です。

近いところを見る作業以外に、世界共通で認識・信頼されている近視の原因には、「外遊び」の減少があります。

近視の予防には日光にあたり、外で遊ぶことが最も近道かつ確実な方法とされています。