6月のほけんだより

令和７年　第２９５号

呉市役所
こども施設課
0823－25－3144

くれ子育てねっと　ほけんだより
https://kure-kosodate.com/service/829.html

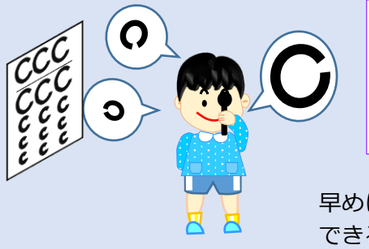
近視が進むと，どうして良くないの？

近視の自然な進行は大学時代まで続くこともありますが，悪化のほとんどは８～12 歳で起こり，進行が最も速いのは 7～10 歳です。年齢が低いうちに近視を発症すると，強度の近視になる確率が上がります。近視は，めがね等で矯正すれば視力がでるものとして，これまであまり問題視されてきませんでした。しかし，さまざまなデータから，近視が強度になるほど，将来さまざまな目の病気（白内障や網膜剥離等）にかかる頻度が高まることが分かってきました。

近視についてよく理解し，
子どもたちの目を近視のリスクから
守りましょう。

厚生労働省のデータでは，
裸眼視力 1.0 未満の割合は
◆高校生で３人に２人
◆中学生で２人に１人
◆小学生で３人に１人
◆未就学児で４人に１人
と言われています。

このような症状があれば，眼科に相談を！

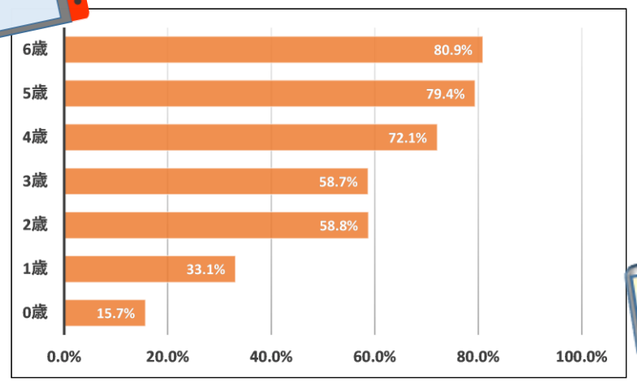


◆テレビに近づいて見る
◆顔を傾けて見る
◆片目を隠すと，とても嫌がる
◆黒目の位置に違和感がある
◆目を細めて見る
◆まぶしがる
◆片目を閉じて物を見る
◆集中力の低下，落ち着きがない

早めに眼科を受診し，近視になっていないか確かめましょう。
できるだけ早い時期から「近視の進行を抑制する」ことが理想です。

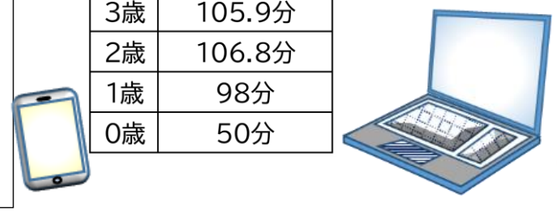
内閣府による令和５年度の「青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果

◆0歳～6歳のインターネット利用率



◆年齢別でみた平日1日あたりのインターネットの平均利用時間

6歳	113.3分
5歳	111.8分
4歳	109.8分
3歳	105.9分
2歳	106.8分
1歳	98分
0歳	50分



子どもの近視とデジタル機器

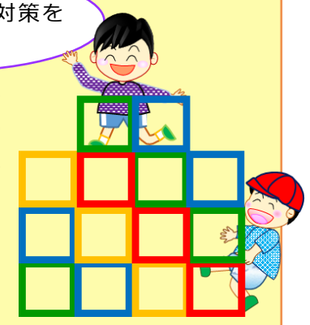
スマートフォンや携帯ゲーム機など，ICT 機器の普及が進み，近視の子どもの割合が増加しています。
健やかな目を守るために，どのようにデジタル機器と付き合えばよいか，眼科の先生に聞きました。

家庭で始める近視対策

近視の発症には，長い時間近くを見る作業（近業（きんぎょう））の増加と，屋外での活動の減少が影響していると考えられています。

◆近視対策　その１
屋外で活動しよう！

熱中症や紫外線対策を
忘れずにね！



屋外での活動は，近視の発症を予防することが科学的に証明されており，年齢の低い子どもほど，効果が高いです。効果的な成果を得るためには，「1 日 2 時間の屋外時間」を確保することが望ましいです。屋外のスポーツに親しむ，家庭ではベランダや庭で過ごす，公園等に散歩に行くなど，外遊びを積極的に取り入れ，太陽の光を浴びるようにしましょう。また，直射日光の当たらない木陰や建物の影でも，近視予防に効果があると言われています。

◆近視対策　その２
長い時間近くを見る作業（近業（きんぎょう））をする時は，目の休息のバランスを！

近年の近視増加の原因は，過度な近業（きんぎょう）の増加と考えられています。

学校の授業では黒板を見ることが多いため，あまり問題がありません。授業が ICT 機器を用いた授業だとしても，手元の画面ばかりを見続けることにならないよう，配慮がなされています。

子どもにとっても，生活の中で，デジタル機器は身近なものになっています。近視の発症や進行を予防し，自分の目は自分で守る意識を育てるために，家庭でも「目を休めるためのルール」を子どもと一緒に決め，適正に使いましょう。

スマートフォン等のデジタル機器を使用した場合，画面と目の距離が 20 ㎝より短い近業は近視の発症を高めることが示されています。読書等の紙媒体でも，デジタル媒体でも，近業を行う場合は日本眼科医会の「30－30－20 ルール」を習慣化することをおすすめします。

30－30－20 ルールとは？

30cm 以上（A4 用紙の縦幅程度）の距離をとり，**30 分画面をみたら，20 秒遠くをみて**休憩♪

◆近視対策　その３
スクリーンタイム（デジタル機器の画面を見る時間）を決めよう！

電子機器で作業をする場合は，テレビや大型の画面に映す，機器の輝度や部屋の明るさを適切に調整しましょう。

また，健やかな眠りのために，就寝する１時間前からデジタル機器を使用しないようにしましょう。

世界保健機関（WHO）は
2019 年４月に，子どもの過度な
スマートフォンの使用を警告し，これに関した
ガイドラインで，**「2 歳～4 歳のスクリーンタイムは１日１時間未満，2 歳未満のスクリーンタイムは推奨されない」**と
提示しています。