

コロナ禍で子どもたちのスマホゲームの使用時間が増えていると言われてい
ます。さらに「1人1台端末」の学びも始まる予定で、ますます目の健康が心配です。

コロナ禍で子どもたちの近視が加速

文部科学省が行う学校保健統計調査によると、裸眼視力 1.0 未満の小学生の割合
は 1979 年に 17.9%であったものが年々増加し、2019 年には 34.6%と 2 倍になっ
ています。また、裸眼視力 0.3 未満の小学生は約 3 倍に増えており、この 30 年間
で視力低下の程度も悪化しています。

学校健診では、裸眼視力 1.0 未満の場合に眼科受診を勧めています。

視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の目の病気の可能性もある
ため、眼科で検査し診断してもらう必要があるからです。

近視に関係する 3 つの環境因子



① 学習環境

読書や勉強する時は、近視予防の観点から以下のポイントに気を
つけるように推奨されています。

1) 目を本などから 30 cm 以上離す

2) 20 分に 1 回、20 秒以上、20 f e e t (約 6 m) 遠くを眺める

3つの20と覚えましょう！

② 屋外活動

1日2時間以上屋外で過ごすことが、特に低年齢の子どもであるほど重要です。
具体的な近視予防に有効な屋外の照度は、暗そうに見える木陰や建物の影、曇り
の天候下での照度 (1,000~3,000 ルクス以上) でも十分です。



③ スクリーンタイム

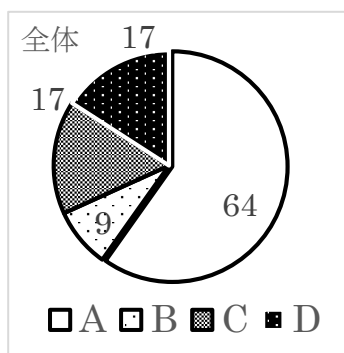
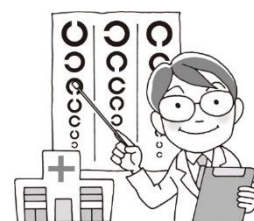
スマートフォンなどの小型の電子機器を使用した場合、目から画面までの距離
が 20 cm 未満の近距離での作業は近視を悪化させます。

※寝る前の電子機器の利用は、画面から発せられる強い光により、睡眠障害をき
たす恐れがある。夜の電子機器の使用は控えさせてください。

(以上は、雑誌『健』に投稿されている、東京医科歯科大学 眼科 助教授 五十嵐 多恵氏
視能訓練士 宮後 宏美氏の資料を参考に作成しました。)

(裏もご覧ください。)

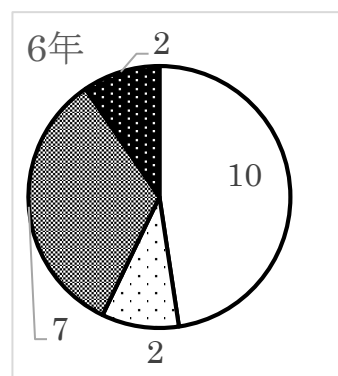
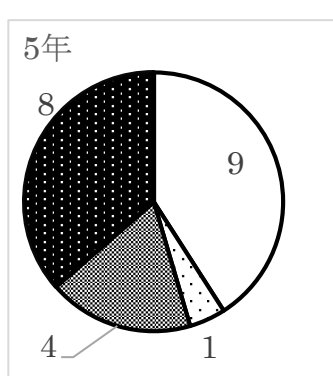
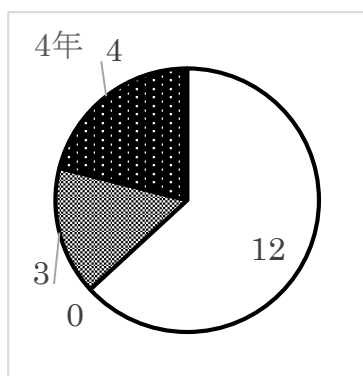
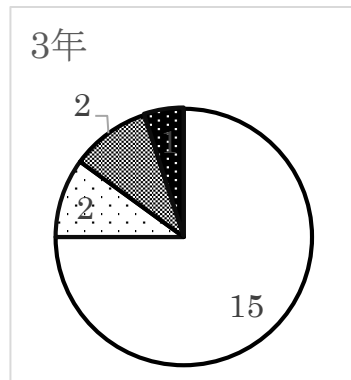
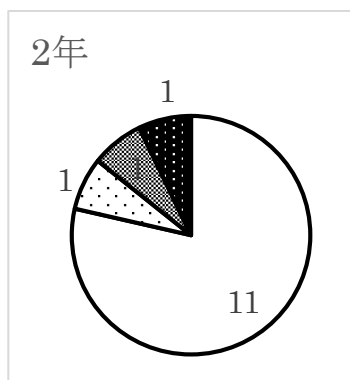
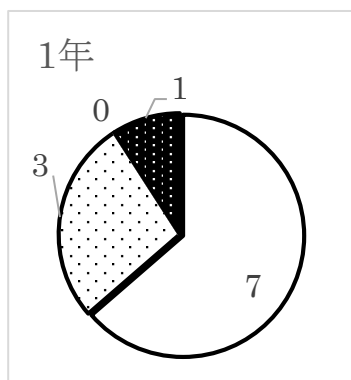
2 学期（9 月）の視力検査の結果より



受診が必要な「B」以下のお子さんについては、「2 学期 視力検査結果のお知らせ」をお渡ししています。

A : 正視 (1.0 以上) B : 0.9~0.7 : 要注意
C : 0.6~0.3 D : 0.2 以下

(数字は人数)



小学生の時期、特に低学年は視力の発達に重要な時期だといわれています。

また、高学年になると、近視が多くなってきますので、学力保障の面からも専門医受診をしてください。

(表もご覧ください。)