

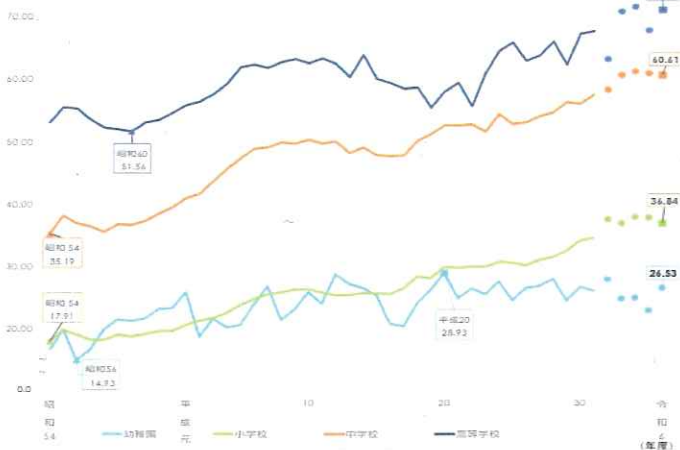
ほけんだより 夏休み号



小川小中学校
保健室

「目の健康」について保健指導を行いました(小学校)

「裸眼視力1.0未満の者」の割合



(R6年度)

高校71%

中学校60%

小学校 36%



令和6年度の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約36%でした。グラフから見て取れるように、子どもの視力低下(近視)が進行しています。

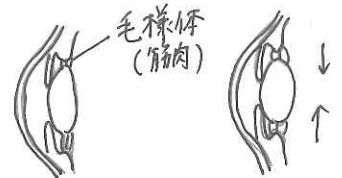


※文部科学省「令和6年度学校保健統計確定値」(左図)より

視力低下の原因は何だろう？

本校でも視力が低下した児童が数名いました。その児童からは「テレビやゲーム、スマホを使うことが多くなったから」という意見が出ました。共通することは「近くを見る時間が長くなった」という点だと思えます。右図のように、近くを見る時には毛様体筋に力が入り、レンズを厚くしてピントを合わせています。長時間近くを見ていると、ずっと目の周りの筋肉が力んでいることになり、目が疲れてしまいます。これが視力低下の原因のひとつと言われています。

遠くを見る時 近くを見る時



目の健康を守るために

文部科学省「子供たちの目を守るために～知っておきたい近視の知識～」より

- ・部屋を明るくしよう。(電子機器の画面の明るさも調整しよう。)
- ・画面や本、ノートから30cm以上、目を離そう。
- ・30分に1回は、20秒以上、目を休めよう。
- ・姿勢を良くしよう。(まずは足の裏を床に付けよう。)
- ・外遊びを取り入れよう。



日中に外で活動する時間が多い子どもほど、近視を発症しにくく、近視の進行も少ないことが分かっています。熱中症予防のため、現在昼休みの遊びはほとんど中止していますが、夏休みは日陰を利用し外の活動も取り入れましょう。

イラスト…「いらすとや」