

ほけんだよい

令和7年10月10日
清新ふたば小学校
保健室

国際的な調査によると、2050年には世界の人口の約半数が近視になるそうです。日本でも、子供の近視が急増しています。近視は、メガネをかけなければ見えるから大丈夫と考えがちですが、「強度近視」になると、大人になってから網膜剥離や黄斑変性、緑内障などの重い病気になる危険性が高くなります。子供のうちから、自分の目をどう守っていくか、予防と早期対応がとても重要です。

予防の工夫

外遊びの時間

理想は1日90分以上、
休日は2時間以上の外遊びが大切です。木陰や建物の陰でも効果はあります。

正しい姿勢と目との距離。

読書やタブレットを使うときは、目と本や画面の距離を30cm以上離します。

背筋を伸ばし、正しい姿勢を保ちます。

30分に1回は遠くを見て目を休めましょう。

「ギガっこ デジたん！」から
(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～



©2024日本眼科医会

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ペ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日本眼科医会HP
子どもの目

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

遠く見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



日本眼科医会マスクキャラクター
めめペん

©2024日本眼科医会

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！



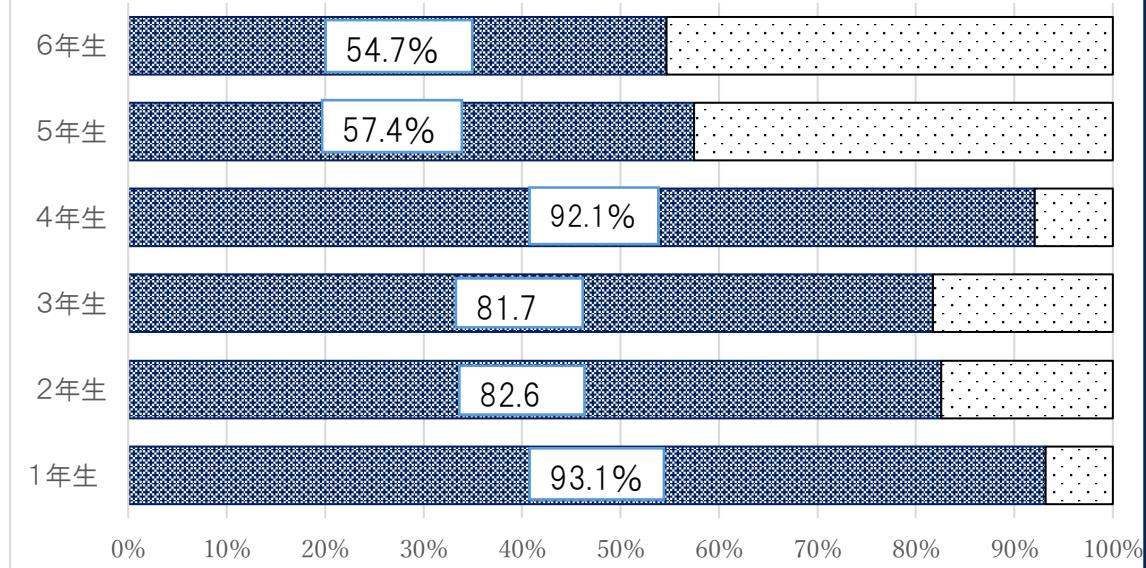
- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かけでもいいのよ！



ふたば小学校

裸眼視力 1.0(A)以上 の割合

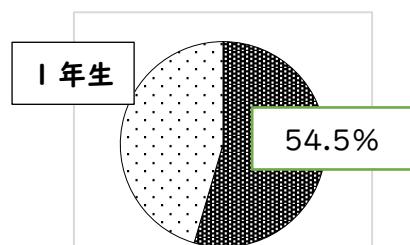


四年生は視力が良い人が多いです。

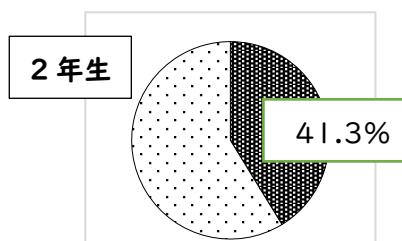
ふたばっ子週間

睡眠に注目

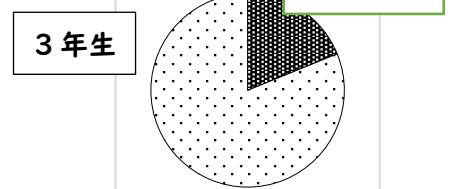
1.2.3年生は、夜9時までに、ねた人の割合です。



年々、1年生はねる時刻が遅くなっています。

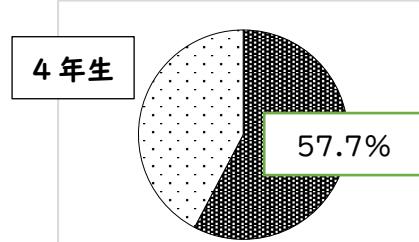


ぼーっとしている子、授業中に「ねむい」という子は、10時を過ぎてからねている子に多いです。

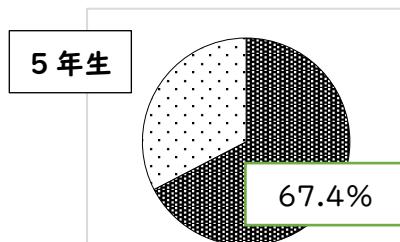


夜更かしが習慣になっている子、週末におそくねている子がいます。9時にねようという意識をもちましょう。

4.5.6年生は、夜10時までに、ねた人の割合です。



68%が10時までにねていた学級もあります。早寝を目標にした子、夏休みの延長で夜更かしの子もいました。



セカンドスクールに向けて起床と就寝時刻を意識して生活できた子が多く、80%以上の子が10時までにねていた学級もあります。



10時にねることができない子が半数以上います。11時を過ぎる子もいて、睡眠時間の確保がむずかしいです。