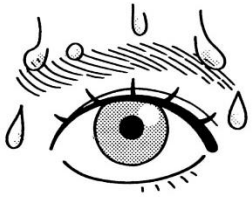
ほけんニュース

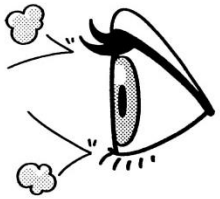
ほこりやごみから目を守るしくみ

まゆげ



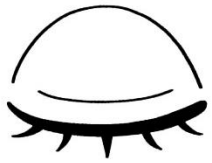
汗が、まぶたにかかったり、目に入ったりするのを、防いでいます。

まつげ



ほこりやごみを払い、目に入りそうになる時に、感じ取って、目を閉じます。

まぶた



まばたきをして目の乾燥を防ぎ、ごみや強い光が目に入らないようにします。

なみだ

目の表面に流れて乾燥を防ぎ、ごみを洗い流し、目を保護する役割があります。

視力が低下する子どもが増えています

近年、子どもの近視の増加は、デジタル機器の使用増加や外遊びの減少が影響していると考えられます。

デジタル機器は時間を決めて使い、外遊びを増やすことが大切です。

文部科学省の調査では、視力が1.0に満たない幼児は、平成８(1996)年度に21.4%だったのが、令和６(2024)年度には26.5%に増えています。

出典　文部科学省「令和6年度学校保健統計」「平成8年度学校保健統計」

目の健康を守る生活習慣

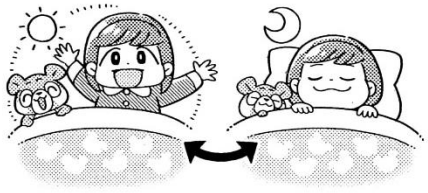
よい姿勢を心がける

姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読む時などは、よい姿勢を心がけましょう。

外遊びをする

室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。

規則正しい生活を身につける



乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。

寝る前は画面を見ない

デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えるようにします。

やってみよう！　ノーメディアデー

けんこうくまちゃん

１か月に１回、テレビやスマートフォン、タブレットなどのデジタル機器を使わない「ノーメディアデー」を、家族みんなでチャレンジしてみましょう。長時間のデジタル機器の使用は、視力の低下や睡眠不足など、子どもたちにいろいろな影響を及ぼします。

ノーメディアデーには、外遊びや絵本の読み聞かせ、折り紙やカードゲーム、親子で料理などに取り組んでみてください。

監修　大阪府 箕面市　辻川眼科 院長　辻川薫先生