



## 目の健康を考えよう!

## 4月の視力検査の結果から

右のグラフは4月の視力検査の結果、視力1.0(A)以上と1.0未満の生徒の割合を表したグラフです。

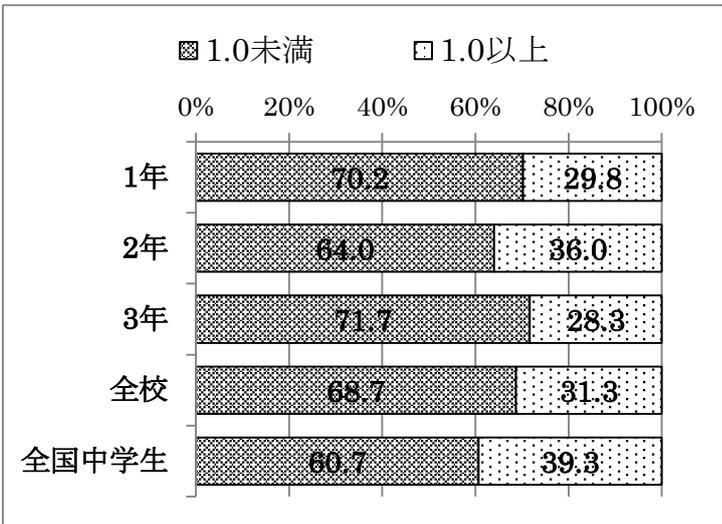
学年により多少差がありますが、約7割の生徒が1.0未満です。

近年、子どもの近視は世界中で増加していて、「全国中学生視力1.0未満の推移」のグラフを見ても、この10年で1.0未満の生徒が著しく増加しているのがわかります。

近視は、遺伝的要因と環境的要因の両方が関係するといわれていますが、近年の近視の増加は環境的要因が大きいと考えられています。

スマホ・パソコン・タブレットなどのスクリーンタイムの増加が、目の健康に影響があることは予想がつきます。またそれらの使用時間が増えることで、屋内で過ごす時間が増えてくるのも影響があるかもしれません。

屋外での活動は自然と遠くを見ることになり、近視の抑制に効果があると考えられています。



## 生活習慣を見直そう! ~目にも優しい生活を~

- ① パソコン・テレビ・スマホ・ゲームは、時間を考えて。
- ② パソコン・スマホ・タブレットの画面からの距離 40cm、ノートとの距離 30cmを目安に離す。
- ③ 勉強するとき、本を読むときは正しい姿勢で、部屋は明るく。
- ④ 休み時間には、目も休ませる。遠くをみたり、マッサージをしたり。
- ⑤ 栄養はバランスよく。  
目の粘膜や細胞を健康に保つビタミンA、C  
目の疲労回復に役立つビタミンB群 など不足しないように。
- ⑥ 睡眠をしっかりとして、疲れをとる。疲れをためない。
- ⑦ メガネやコンタクトレンズは、視力に合ったものを使用する



### 疲れ目解消

**まばたき**  
意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。

**遠くを見る**  
遠くを見て、目をリラックスさせよう。

**あたためる**  
血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。

**眼球ストレッチ**  
眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。

### 4つのケア