

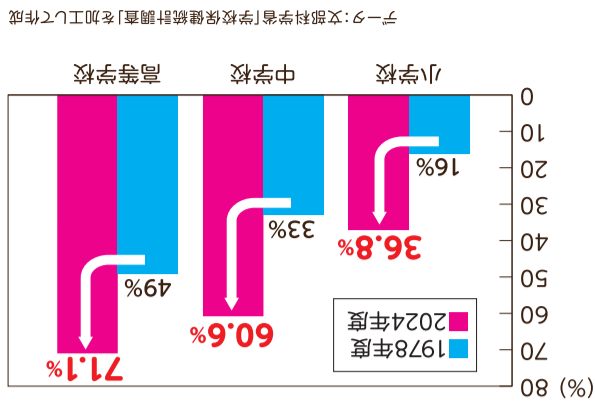


※D=屈折度数 予-予:Haarman AEG, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2020

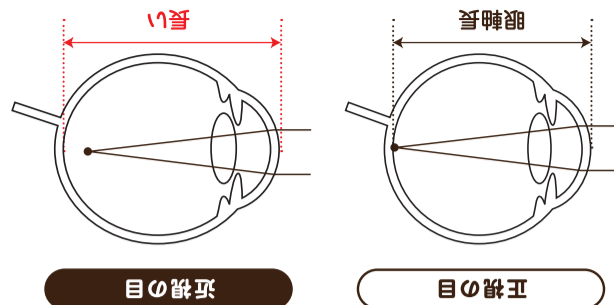
近視度数	弱度近視 (-1から-3D)	中等度近視 (-3から-6D)	強度近視 (-6D以下)
眼疾患	2倍	3倍	5倍
白内障	2倍	3倍	3倍
緑内障	2倍	3倍	3倍
網膜剥離	3倍	9倍	13倍
近視性黄斑症	14倍	73倍	845倍

白内障:水晶体が濁ること、視界が暗くなり、光がまぶしく感じたりする病状
緑内障:視神経の層により、視野が徐々に狭くなったりする病状
網膜剥離:網膜がはがれて、視力が低下する病状
近視性黄斑症:近視によって網膜の中心にある黄斑部がダメージを受ける病状

近視による眼疾患のリスクが、将来失明につながる目の病気のリスクが高まります。近視になるのが早いほど、将来近視が強くなりやすいため、将来の眼疾患リスクが高まります。



裸眼視力1.0未満の割合は、小学生の約6割、中学生の約7割、高校生の約7割、小学生の4割近くが裸眼視力1.0未満となっており、その多くが近視によるものだと考えられています。子どもの視力低下が進んでいます。



近視とは遠くが見えづらい状態のこと。近視とは、網膜より手前にピントが合っており、遠くのものが見えづらく、遠くのものがぼやけて見える状態。近視の多くは、目の奥行き（眼軸長）が伸びすぎることによって起こります。一度眼軸が伸びてしまうと元に戻すことは難しいといわれており、近視を進ませないことが大切です。

毎日の生活で、こんな様子ありませんか？

- 頻繁に目をこすったり、パチパチする
- 本やゲームに、顔を近づけている
- 上目づかいで見る
- 目を細めたり、眉間にシワをよせて見ようとする

遠くが見えにくい「近視」の状態かもしれません。

- 首をかたむけたり、横目で見ようとする
- テレビを見るとき、どんどんテレビに近寄っていく
- 机に顔を近づけて勉強している
- いつでも当てはまる場合は、

近視についてもっと詳しく知りたい方へ

監修:公益社団法人 日本眼科医会 子どもの目の健康対策委員会
制作協力:東北大学COI-NEXT Vision to Connect 拠点
近視研究プロジェクトリーダー 松村沙衣子先生

子どもの近視予防プロジェクト

保護者の方へ

お子様が起きている間ずっと使われている目。一生使う、大事なものです。成長段階にある子どもの頃が最も近視が進みやすいため、この時期の重点的な予防・対策が重要です。ずっと「見える」を守るために、お子様に守ってほしい3つのポイント「さ・が・そ」をお伝えします。

さ 30分に1回は目を休めよう!

- スマートフォンやタブレットなど近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休めるためにも30分に1回は30秒以上遠くを見て、目を休めましょう。
- 室内では、最低2メートルより先のものを見るようにしましょう。

が 画面や本から30cm目を離そう!

- 見る対象が近いほど、寄り目にする力や、近くにピントを合わせる調節力が働き、目の疲れや近視のリスクが高まります。
- 頭が前方に傾く程、頭を支える首や肩に負担がかかります。寝転がって片目だけ極端に近い状態も要注意!
- 自然と距離が取れる正しい姿勢を取組目標にしています。正しい姿勢は【グー・ペタ・ピン】で覚えましょう。

そ 外に出よう!

- 屋外活動は近視を防いだり、進みにくくする効果があるといわれています。
- 週14時間以上の屋外活動で、両親が近視の子どもでも近視になるリスクが低くなることが報告されています。

近視になるリスク

両親ともに近視+外で遊ぶ時間が短いと、近視になるリスクが最も高い。

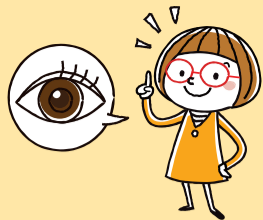
両親ともに近視でも、外で遊ぶ時間が長ければ、近視になるリスクは下がる。

片方の親が近視

両親ともに近視ではない

1時間未満/日 屋外活動時間(時間/週) 2時間超/日

データ: Jones LA, et al. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007



さっそくきょうからはじめよう!

こどもまもり目カレンダー



べんきょうにうんどうに、がんばっているみなさんへ

さ 30ぷんに1かいは
め目をやすめよう!



ぼんやり30秒くらい遠くを見てね。目をとじてもいいね。

が がめんや本から
30cm目をはなそう!



グー・ペタ・ピン!でかっこいいしせいを目指そう!
がめんや本とのきよりは30センチ(※)とれているかな?

そ そとにでよう!



しぜんこうなかひ
自然光の中ですごそう!日かげでもだいじょうぶ。
りそうにちじかんひ
理想は1日2時間といわれているよ。(あつい日はむりをしないでね)

できたいろのところにマークしてね!

つきをか書いてね

ようびをか書いてね

()	()	()	()	()	()	()
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

本を読むとき、タブレット、スマートフォン、ゲームなど
近くを見るときは、こんなことに気をつけましょう

- 本や画面と目の距離を30cm以上※離す
- 左右均等な距離で見る(頭をまっすぐにして見る)
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 明るいところで見
- 20~30分に1回は、30秒以上遠くを見る



※近すぎると目が疲れやすくなったり、近視が進行しやすくなります。

正しい座り方は
グー・ペタ・ピン!で
おぼえよう!



- グー** ふかこし 深く腰かけておなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ** あしはゆかにペタ
- ピン** せすじはピン

外に出よう!

しがい線と熱中症には気をつけて

太陽の光をあびて
のびのび体を動かそう。

りそうは
1日2時間!

暑い季節は対策もわすれずに。

- 水分をこまめにとる
- 帽子をかぶる
- 日やけどめをぬる
- 遮光眼鏡をかける



学校の視力検査でも「これまでと見え方が違うな」と感じたら、おうちの人や眼科の先生に早めに相談しましょう。

しょうがっこう 小学校	ねん	くみ	ばん	なまえ
----------------	----	----	----	-----