

ほけんだより

令和7年10月10日 No.10

～ 目の愛護デー特別号 ～

朝霞市立朝霞第二小学校

保健室

近視の小学生が増えています！！



近視とは、「近くのは見えるが、遠くのは見えにくい状態」のことです。

めがねやコンタクトレンズをつけていない状態での視力A未満（1.0未満）の割合は、全国的に増え続けています。子どもの視力低下の原因は、「近視」であることが多いです。目の愛護デーをきっかけに、目の健康について考えてみましょう。



視力低下を防ぐためにやってみよう！

◎外遊びをしよう

- ・1日2時間外で過ごそう
- ・熱中症や紫外線対策を忘れずに

◎ときどき目を休めよう

- ・タブレットなどを30分見たら、必ず休憩をとろう
- ・休憩は20秒以上、遠くを見よう
- ・まばたきを意識的にしてみよう

◎姿勢に気をつけよう

- ・目からタブレットなどの画面までは30cm以上はなそう
- ・背筋はまっすぐ、画面は目線と垂直になるようにしよう



メガネをかけると（近）視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



視力検査後の眼科受診は済んでいますか？

視力検査で受診が必要な人には、お知らせを渡しています。まだ受診が済んでいない人は、早めに受診を済ませましょう。視力低下の原因をきちんと眼科の先生に見てもらい必要があります。冬休み前に、受診が済んでいない人を対象に再度お知らせを配付予定です。