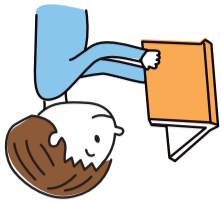


大府市子どもの近視予防プロジェクトは大府市に住む子どもたちの生涯の「見える」を守りたいという思いに賛同いただいた、名古屋大学、(株)スギ薬局、ロート製薬(株)の連携・協力のもと実施している事業です。

日本眼科医会が、GIGAスクール構想にあわせて、目の健康啓発コンテンツ「ギガッコ」を作成・発信しています。
目の健康の守り方がわかりやすく解説されています。お子さまといっしょにご覧ください。
https://www.gankai.or.jp/info/detail/post_132.html

距離が取れていれば、どんな姿勢でも良いのではないですか？

A. 頭が前方に傾くほど、頭を支える首や肩に負担がかかります。また、寝転がってスマホなどをみると、子どもの腕の長さでは十分な距離がとれなかったり、目の距離が左右で変わったり、目を寄せることで目に負担がかかったりする可能性があります。そのため、自然と距離が取れる良い姿勢を取組む目標としています。



姿勢を正そう！*近くを見るとき、モノとの距離は30cmとしましょう

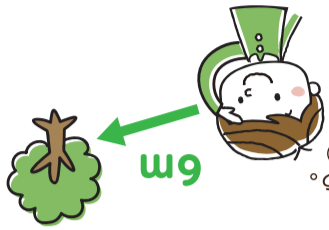
●見る対象が近ければ近いほど、寄り目にする力や、近くを見る力、寄り目にする力や、近くを見る力、寄り目にする力が高まります。

目を休めるためにはどれくらい遠くを見れば良いですか？

A. 6メートル以上遠くを見ることをおすすめします。室内などの場合、最低2メートル以上先のものを

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。目を休ませるためにも、30分に1回は20秒以上遠くを見て、目を休めましょう。
*米国民眼科学会は「20-20-20ルール」を推奨しています。連続して20分デジタル端末画面を見たら、20分間(約6m)離れたところを20秒見る、という内容です。(参考:日本眼科医会「ギガッコ」)

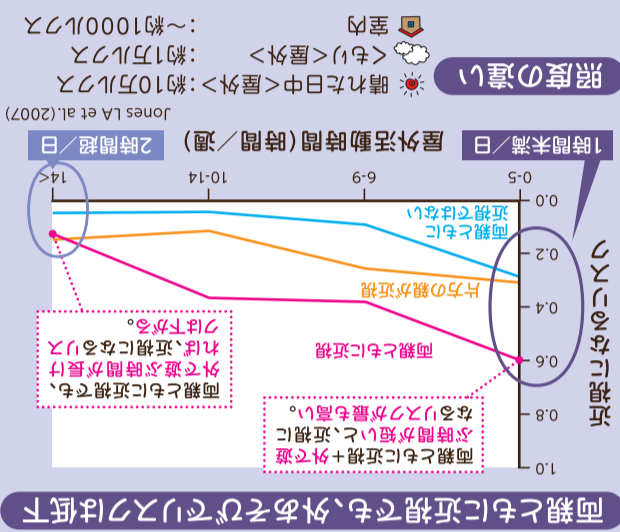


明るい車の中や体育館での活動は近視の予防に効果がありますか？

A. ●体育館など屋内での運動 ●目全体を覆うサングラスの使用 ●窓ガラスを挟んで日光を浴びる ●屋内で過ごす
以下の様な場合は、近視抑制できるという報告は今のところありません。
●屋外の照度や長さなどの光環境が重要であることが報告されています。(右図参照)
●両親が近視の子どもの近視になるリスクが低くなるという報告があります。(右図参照)
●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、屋外活動が週14時間以上だと、最近の研究で、屋外活動に近視進行抑制効果があることが明らかになっています。

外に出よう！*理想は1日2時間

- ☑ 日や夕焼けを塗る ☑ 水分補給をこまめにする
- ☑ 比較的涼しい朝方や夕方に外に出る
- ☑ 帽子をかぶる
- 真夏など日差しが強いときは、日やけや熱中症対策を忘れずに。
- 大切な自然光をあびること。日かげや日傘・帽子はOKです。
- 屋外の照度や長さなどの光環境が重要であることが報告されています。
- 両親が近視の子どもの近視になるリスクが低くなるという報告があります。(右図参照)
- 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、屋外活動が週14時間以上だと、最近の研究で、屋外活動に近視進行抑制効果があることが明らかになっています。



近視予防についてもっと詳しく知りたい方へ

大府市子どもの近視予防プロジェクト

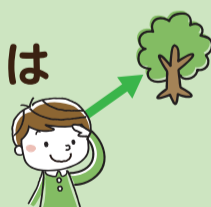
べんきょうにうんどうに、がんばっているみなさんへ

あなたがおきているあいだずっと、つかわれている目。いっしょうつかう、だいじなものです。
ずっと「みえる」をまもるために、あなたにまもってほしいことを3つおしえるよ。

1 しせいをただそう！



2 30ぷんに1かいは目をやすめよう！



3 そとにでよう！

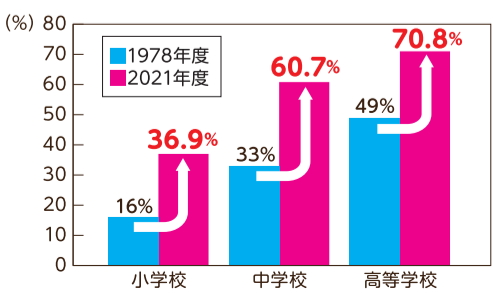


保護者の方へ

子どもの視力低下が進んでいます

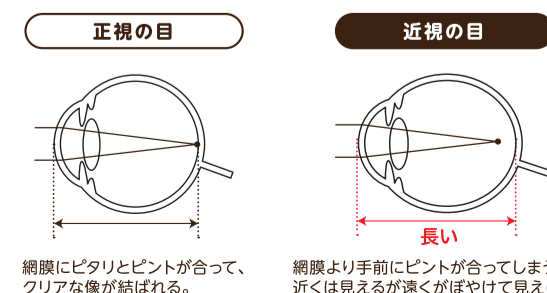
2021年度の調査では、**高校生の約7割、中学生の約6割、小学生でも4割近くが裸眼視力1.0未満**となっており、その多くが近視によるものだと考えられています。

裸眼視力1.0未満の子どもの割合



近視とは遠くのもの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しまう遠くのものが見えづらくなる状態です。**近視による視力低下は主に、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。**残念ながら、現在の医学では**一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできない**といわれています。



将来の眼疾患リスクが高まります

近視になるのが早いほど、将来近視が強くなる傾向にあり、近視が強いほど、将来失明につながる目の病気のリスクが高まると指摘されています。

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。

近視による眼疾患のかかりやすさ

近視度数	網膜剥離	緑内障
弱度近視 (-1~-3D*)	3倍	4倍
中等度近視 (-3~-6D*)	9倍	4倍
強度近視 (-6D*未満)	22倍	14倍

*D=屈折度数 Flitcroft DI.Prog Retin Eye Res. 2012
網膜剥離: 網膜が剥がれて、視力が低下する病気
緑内障: 視神経の障害により、視野が徐々に欠けたり狭くなったりする病気

★週14時間=1日2時間以上の外遊びで、近視になるリスクが低くなるという報告があります。また、近くを見る作業は、眼軸長が伸びるタイプの近視に影響するという報告もあるため、プロジェクトでは上記3つの取り組みを推奨しています。



さっそくきょうからはじめよう!

なつ やす

きん し よ ぼう

夏休み 近視予防とりくみカレンダー



2023

くみ

なまえ

1 しせいをただそう!



せすじピン!でかっこのいいしせいをめざそう!
がめんや本のきよりは30センチ(※)とれているかな?

2 30ぷんに1かいは 目をやすめよう!



ぼんやり20秒くらい遠くを見てね。目をとじてもいいね。

3 そとにでよう!



自然光の中ですごそう!日かげでもだいじょうぶ。
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)

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
6/19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	7/1	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	8/1	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	できたひにシールをはっいていこう!		

おうちの人からのことば

やってみたかんそう

夏休み明けに
みせてね!

プレゼントが
あるよ!

おおぶしかくにん

※このカレンダー(A3)のみじかいほうのながさがおよそ30cm(29.7cm)です!