

大府市こ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。

おこさまといっしょにぜひご覧ください。

日本眼科医会が、こどもの目・啓蒙コンテンツ『進む近視から世界を守る』大作戦の巻、『進む近視をなんとかしよう！』ス、屋外活動をおすすめする巻』などを制作・発信しています。←



Q. 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. 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。
●窓ガラスを挟んで日光を浴びる ●屋内で過ごす
●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
サングラスや窓ガラスなどは、紫外線カット機能がついているものも多く、紫外線以外にも様々な波長がカットされてしまつてしまうので、私達の目に入る光は、実際の太陽光とは異なり、太陽光のどの波長が近視と関わっているのかは、各国で研究が進んでいるようです。

●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、両親が近視のこどもでも近視になるリスクが低くなるという報告されています。(右図参照)
●屋外の照度や湿度など、環境が重要であることが報告されています。
●大切なのは、自然光をあびること。日かげや日傘・帽子はOKです。
●真夏など日差しが強いときは、日かげや熱中症対策を忘れずに。
●日やけどを塗る ●水分補給をこまめにする
●つばのある帽子をかぶる ●比較的涼しい朝方や夕方に外に出る

●外に出よう！＊理想は1日2時間

Q. 目を休めるためにはどれくらい遠くを見ればよいですか？

A. 6メートル以上遠くを見ることをおすすめします。
室内などの場合は、最低2メートルより先のものを見ようようにしましょう。

●30分に1回は目を休めよう！

Q. 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、また、寝転がってスマートフォンなどをみると、子どもの腕の長さでは十分な距離がとれなかつたり、目の距離が左右で変わつたり、目を寄せることで目に負担がかつ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目標にしています。

●姿勢を正そう！＊近くを見ると、モノとの距離は30cmと近づきよう

●見る対象が近ければ近いほど、寄り目にする力や、近づくに役立つ調節力が働き、目の疲れや近視のリスクが高まります。

近視予防についてもっと詳しく知りたい方へ



おおぶし 大府市こどもの近視予防プロジェクト

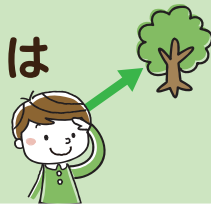
べんきょうにうんどうに、がんばっているみなさんへ

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！

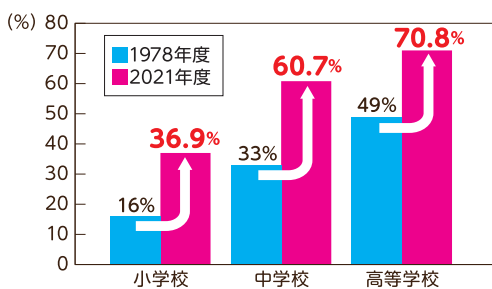


保護者の方へ

こ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未満のこどもの割合

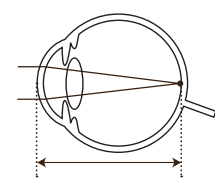


データ：文部科学省「学校保健統計調査」

近視とは遠くのものが見えづらい状態のこと

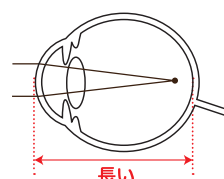
近視とは、網膜より手前にピントが合ってしまう遠くのものが見えづらくなる状態です。**近視による視力低下は主に、目の奥の長さ(眼軸長)が伸びすぎることによって起こります。**
残念ながら、現在の医学では**一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできない**といわれています。

正視の目



網膜にピタリとピントが合って、クリアな像が結ばれる。

近視の目



網膜より手前にピントが合ってしまう。近くは見えるが遠くがぼやけて見えにくい。

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。

成長段階にあるこ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!

※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!

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



2024

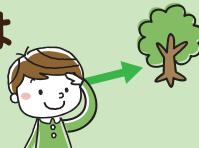
1 しせいをただそう!



グー・ペタ・ピン!でかっこ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
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ぺいこう!

おうちのひとからのことば

やってみたかんそう

夏休み明けにみせてね!

くみ

ばん

なまえ

小学校

プレゼントがあるよ!

おおぶしかくにん

ひとみ
キラキラ
シール

