

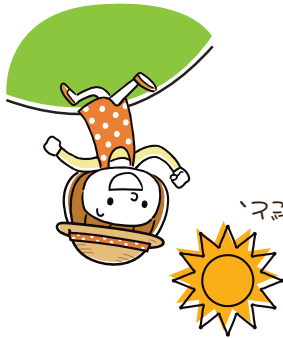
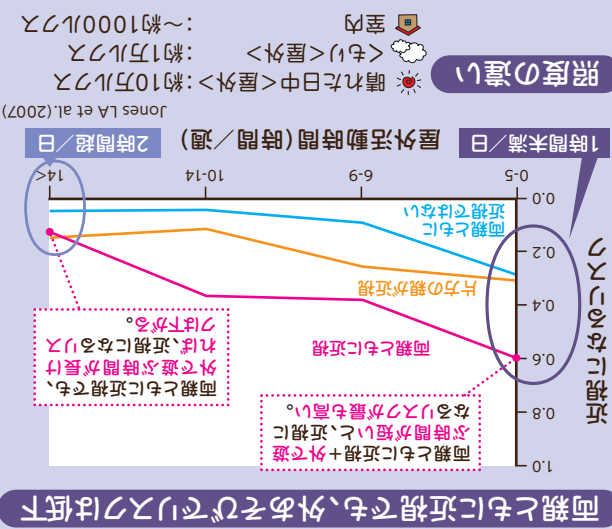
大府市こどもの近視予防プロジェクトは、大府市に住むこどもたちの生涯の「見える」を守りたいという思いに賛同いただいた、名古屋大学、(株)スギ薬局、ロート製薬(株)の連携・協力のもと実施している事業です。

日本眼科医会が、こどもの目・発光コンソール『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！』を制作・発信しています。おこさまといっしょにぜひご覧ください。



● 活動は近視の予防に効果がありませんか？
● 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せんか？

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ます。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。



● 外に出よう！
● 理想は1日2時間

● 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！

● ストップボタンやアラーム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。(参考:日本眼科医会「サングラス」)

● 姿勢が取れていない、どんな姿勢でも良いのでしょうか？

● 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、姿勢が崩れてしまうと、目の距離が十分でなくなり、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るようにしましょう。

● 姿勢を正そう！
● 近くを見ると、モノとの距離は30cmと近づいてしまう

● 見る対象が近ければ近いほど、寄り目にする力や、近づくに力を使わなければならない、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



大府市こどもの近視予防プロジェクト

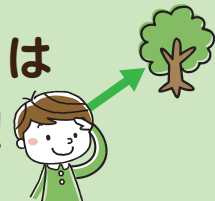
べんきょうにうんどうに、がんばっているみなさんへ

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！

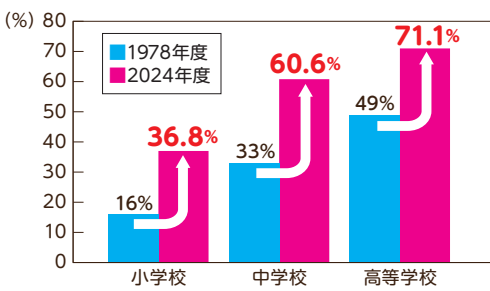


保護者の方へ

こどもの視力低下が進んでいます

2024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。

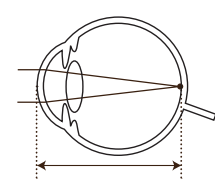
裸眼視力1.0未満のこどもの割合



近視とは遠くのものが見えづらい状態のこと

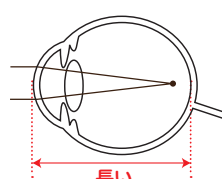
近視とは、網膜より手前にピントが合ってしまう遠くのものが見えづらくなる状態です。**近視による視力低下は主に、目の奥の長さ(眼軸長)が伸びすぎることによって起こります。**残念ながら、現在の医学では**一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできない**といわれています。

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	近視性黄斑症
弱度近視 -1~-3D*	3倍	4倍	2倍
中等度近視 -3~-6D*	9倍	4倍	10倍
強度近視 -6D*未満	22倍	14倍	41倍

*D=屈折度数
Flitcroft DI.Prog Retin Eye Res. 2021
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
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

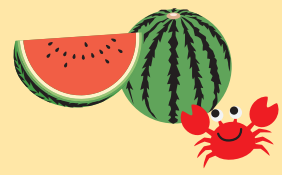
★週14時間=1日2時間以上の外遊びで、近視になるリスクが低くなるという報告があります。また、近くを見る作業は、眼軸長が伸びるタイプの近視に影響するという報告もあるため、プロジェクトでは上記3つの取り組みを推奨しています。



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

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）

ようびを書いてね () () () () () () ()

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ていこう！

おうちのひとからのことば

やってみたかんそう

	くみ	ばん	なまえ
小学校			

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