はぐうる
“ハグ”する “育”む しん“ぐう”
通信
新宮町こども家庭センター

子どもの目を守ろう！

■問い合わせ先　町こども家庭センター「はぐうる」
（シーオーレ新宮内）
☎963－2995（直）

子どもの近視の増加と低年齢化

近年、子どもの近視の増加や低年齢化が進み、6歳未満でも近視になることがあります。原因のひとつとして、環境による影響が考えられています。近視は眼鏡などを使用すれば見えるようになるので、普段の生活にはあまり支障がないかもしれません。しかし、近視が将来の目の病気のリスクを高めることがわかってきており、例えば緑内障や網膜剥離になると、手術が必要になったり、進行すると失明したりする場合もあります。近視の予防は、視力低下を防ぐだけでなく、将来的な目の病気の予防にも大切です。ぜひ、乳幼児期から目の健康を守る習慣を身につけましょう。

子どもの目の健康を守るポイント

- 明るい部屋で過ごす
- 正しい姿勢や距離でものを見る
- 外遊びをする

この3つは近視の進行予防に効果的です。特に1日に2時間程度、くもりの日でも太陽の光を浴びると、近視抑制効果があります。最近は熱中症や紫外線への配慮も必要ですので、夏は建物の影など日陰で過ごしましょう。1日2時間は難しくても、お散歩なども含めて、外で過ごす時間を増やせるといいですね。

また、最近は乳幼児期のお子さんでも、スマホやタブレットを使うことが増えています。小さな平面の画面を見る時間が長かったり、単一の刺激を与え続けることは、視力の発達を妨げることにもなります。なるべく使用を控えましょう。

スマホやタブレットなどを使用するときのポイント

- 30ルール「30分見たら、30秒目を休めて遠くを見て、30秒まばたき」を取り入れる
- 正面から見る
- 目は画面から30㎝以上はなす
- ベビーカーや車などの振動している場面での使用を避ける
- スマホなどのデバイスを視聴する総時間は1日2時間以内を目安にする

子どものよりよい視力のためには、乳幼児期から目の健康を考えた生活を送ること、また健診などで目や視力の異常（弱視など）を早期に発見することがとても大切です。

町では3歳児健診で、絵指標を使った視力検査と、令和4年10月からはSVS（スポットビジョンスクリーナー）を使用した屈折検査を実施しています。視力が0.3程度あれば、生活に不自由ないため周囲が全く気付かず、健診で初めて指摘される場合がほとんどです。健診で目の異常が指摘された場合は、すみやかに医療機関を受診するようにしましょう。成長の中で、目や視力について心配なことがあればご相談ください。

出典：文部科学省「目を守るためにはどうしたらいいの？」