

眼科校医 船田 みどり先生より

令和 3 年の視力検査の結果では、令和元年と比べると、1.0 が 見える児童の割合が低くなっている様子が、本校でも、はっきり出ていました。新型コロナウイルスパンデミック以前から、学童近視が増えていることが問題になって いました。視環境の変化、すなわちスマホやタブレット、ゲーム機など近くを見ることが 多くなってきていることが主な原因と 思われていますが、コロナの環境下でさらに増加していると心配されています。近業作業の影響については、30cm より近くで見えていたり、また 30 分以上見続けていたり すると、近視リスクが増加するということが報告されています。また、近年、太陽の光の下での屋外活動に近視を抑制する機序があるということがわかってきました。光ドーパミン仮説と言われています。

近視研究会の学童の近視進行予防 7 項目

- ①一日にできれば 2 時間は外で遊ぶようにしましょう。
- ②学校で休み時間はできるだけ外で遊ぶようにしましょう。
- ③本は目から 30cm 以上離して読みましょう。
- ④読書は背筋を伸ばし、良い姿勢で読みましょう。左右どちらかが本に近い状態にならないよう均等な距離になるようにして読みましょう。
- ⑤読書、スマホ、ゲームなどの近業は 1 時間したら 5 分～ 10 分程度休み、できるだけ外の景色をみたり、外に出てリフレッシュしましょう。
- ⑥規則正しい生活（早寝早起き）をこころがけましょう。
- ⑦定期的な眼科専門医の診察を受けましょう。

特に低学年での近視の進行が重要になりますので、御家庭で注意いただけるよう、お願い 致します。高学年では、近視が強くなる進行しないように、もう一度、生活習慣を見直して下さい。