

家庭教育応援ナビ

2025. 6

No. 2



家庭教育とは、家庭で、保護者がこどもに生活習慣やコミュニケーションなど、生きていく上で必要なスキルを身につける手助けをすることです。
家庭教育応援ナビでは、家庭教育で必要な情報を発信していきます！

近視のこどもが増えています

あと3週間で夏休み。こどもが自由に使える時間が多くなり、スマートフォン等のデジタル端末を使用する時間も長くなるのではないのでしょうか。文部科学省の「児童生徒の健康に留意してICTを活用するためのガイドブック」には、こどもの頃から、デジタル端末を長時間使用していること、近い距離で見続けていることなどにより、誰もが近視発症のリスクを抱えている、とされています。

令和6年度学校保健統計調査の結果では、裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており(図1)、小学校で3割を超え、中学校で6割、高等学校で7割程度となっています。また、図2,3から、こどものインターネット利用時間は年齢を重ねるごとに増加傾向にあることが読み取れます。

さらに、近視度数が高くなるごとに目の病気を有する割合も高くなるというデータがある等、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。こどもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。(※1)

近視とは、遠くが見えづらくなることです

図1:「裸眼視力 1.0 未満の者の割合」

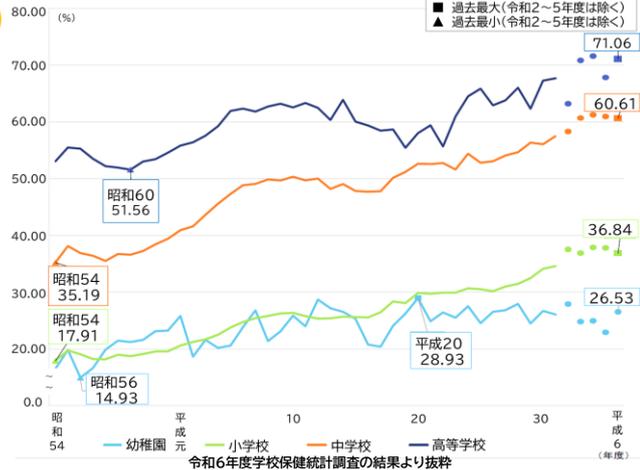


図2:小学生のインターネット利用率と利用時間

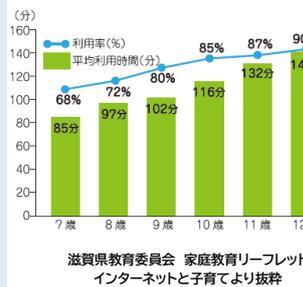
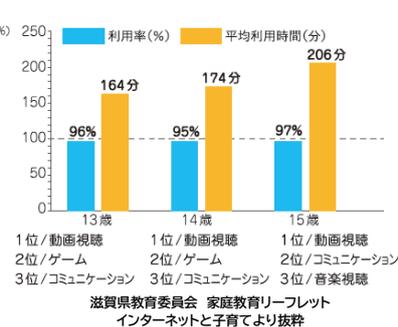


図3:中学生のインターネット利用率と利用時間



こどもたちの目を守るために

近視を防ぐためにできることとして「①外で過ごす時間を増やす」「②近い所を見る作業では注意する」ことが挙げられています。近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすことが分かっています。熱中症対策を十分に無理のない範囲で外遊びを取り入れ、太陽の光を浴びる、そして、近い所を見る作業を行う際は、「30分に1回は、20秒以上目を休める」「部屋を十分に明るくする」等、お子様にも声掛けしてみましょう。(図4,※2)

また、大人がスマートフォンの使用を控え、こどもと一緒に外へおでかけするのも良いかもしれません。デジタル端末使用時間(近い所を見る作業の時間)を減らすことができ、近視予防になるとともに、一緒におでかけすることで、こどもとのコミュニケーションの時間も増えるのではないのでしょうか。

※1,2は文部科学省「子供たちの目を守るために～知っておきたい近視の知識～」より抜粋

図4:近い所を見る作業を行う際に気を付けること

- 対象から **30cm以上、目を離す**
- 30分に1回は、20秒以上目を休める**
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする**
- 部屋を十分に明るくする**
- 使用する**機器の輝度(明るさ)を適切に調節する**

文部科学省「子供たちの目を守るために～知っておきたい近視の知識～」より抜粋

☘バックナンバーは草津市 HP からご覧いただけます☘

【発行】草津市教育委員会事務局生涯学習課生涯学習係

電話:077-561-2427 メール:shogaku@city.kusatsu.lg.jp

草津市 家庭教育応援ナビ

検索

