

にいかっぷ健康通信 第28号

朝や夕方には涼しくなる日も増え、だんだんと秋を感じるようになってきましたが、みなさんお元気でお過ごしでしょうか。

今年は、10月5日(日)～12日(日)です！

5日後に迫る10月ですが、日本小児科学会では、毎年10月の1週間を「こどもの健康週間」と定めています。

そこで、今回の健康通信では、子どもの目の健康について、お伝えします。

子どもの視力の変化



生まれてすぐは、「目の前のものが動くのがわかる」程度の視力しかありません。その後、視力は3歳頃までに急速に発達し、平均して6歳頃に大人と同じくらいになります。



6歳頃に大人と同じくらいになる視力ですが、近年は視力の低い子ども(裸眼視力1.0未満)が増加傾向にあります。文部科学省が毎年調査している「学校保健統計」によると、令和6年度では、裸眼視力1.0未満の割合が、小学校で3割以上、中学校で6割程度、高等学校で7割程度となっています。

裸眼視力1.0未満になる原因は、近視が多いとされています。小学生～高校生の成長期の子どもは、近視が進行しやすいと言われているため、特に注意が必要です。

スマホ・タブレットなどによる健康への影響



近視の発症・進行には、デジタルデバイス(スマホ、タブレットなど)の増加や、長時間の近業(目と物との距離が30cm以内の状態での作業)などが関係しているとされています。また、デジタルデバイスの使いすぎは、睡眠不足、運動不足、イライラしやすい、やる気が出ないなど、からだやこころの健康にも影響を与えます。

デジタルデバイスは、勉強や育児などでも活用されるようになってきています。様々な場面で便利なものだからこそ、上手に活用することが大切です！

視力低下や近視を予防するためには



●屋外での活動時間を増やす

屋外活動は、近視の予防に効果的とされています。日差しが強い場合は、木陰で過ごして、日光を浴びることで、効果があります。

学校の休み時間に外で遊んだり、休日にベランダや庭で過ごしたり、散歩に出かけたりすることで、1日約2時間の屋外活動ができると良いです。

○適度に休憩する

近業を長時間続けることを避けるために、30分に1回を目安として目を休めるようにしましょう。20秒以上、約6m遠くを見ると良いとされています。

動画視聴の場合は、自動再生に設定しない、休憩を促す通知を設定するなどによって、自然と利用を中断するきっかけを作ることができます。

スマホ・タブレットとの上手なつきあい方



●使用時のルールを決める

1日の使用時間、使ってよい時間帯・場所、使用できる条件などについて、ルールを決めましょう。ルールを決める時には、“ルールを守ることは難しい”という前提で、どのような時に守れないか、それを防ぐために工夫できることはないか、守れなかった時はどのように対応するかも子どもと一緒に考えてみましょう。

ルールを決めたら、ルールを守れているかを一緒に確認して、習慣化させていくことが大切です。最初のうちは大人がサポートし、慣れてきたら、子どもが自分で管理できるようにしていきましょう。

- ルール例：
- このアプリは1日1時間まで。平日は21時まで。
 - 食事中や入浴中は使用しない。就寝前2時間は使用しない。
 - 使ってよいのは、リビングにいる時だけ。
 - 宿題が終わったら使用してよい。夕食を食べ終わったら使用してよい。

ルール管理の工夫

ルールを紙に書いて、イラストなどもつけると、目で見てもわかりやすくなります。文字を書けるお子さんの場合は、自分で紙に書いてもらうのも効果的です。

一部の企業では、使用時のルールを決める際のサポート資料を提供しています。気になる方はぜひ検索してみてください！

大人も一緒に、スマホ・タブレットとのつきあい方を改めて考え、子どもたちの健やかな成長をみんなでサポートしましょう！

