



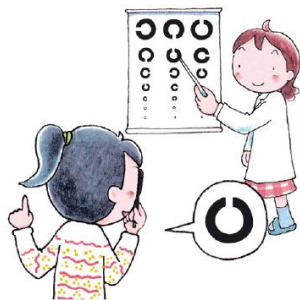
で じ た る し ゃ か い き ん し デジタル社会と近視について

近年、デジタル化によりスマートフォンやタブレット端末が普及し、乳幼児期からメディア機器に触れる機会が多くなりました。それに 伴い、小学生の裸眼視力1.0未満の割合が、約50年の間に2倍以上増えています。その多くが「近視」であり、低年齢化が進んでいます。

また、ゲーム・ネット依存は病気であり、幼児期の長時間使用は依存症の入り口となり、小学生にも増えています。メディア機器の使用は、便利な面もたくさんありますが、心身への影響も心配されます。



き ん し 近視になるとどうなるの？



近視になると将来の視力低下や視野障害、あるいは失明の可能性のある病気を引き起こしやすくなります。近視の発症年齢が早いほど、最終的な近視度数は強くなる傾向があります。

今の生活のためだけでなく、将来の生活のためにも、今、近視を予防し、
進行を抑えることが大切です。



め まも こどもたちの目を守るために…

き ょ り は な 30 cm距離を離す

近くを見るとき、両目は内側に寄ります。両目で無理なく焦点を合わせられる距離の限界はおおよそ20～30 cmです。



ぶ ん じ そ く 30分持続させない

「近くを見る」という負荷が一定時間以上続くことで、目に負担がかかります。30分に1回は20秒以上遠くを見るなどの休憩をし、スクリーンタイムは1日2時間
までを目安にしましょう。



そ と あ そ お く が い ひかり あ 外で遊ぶ屋外の光を浴びる

屋外の明るい光（太陽光）は、近視の進行を抑えるといわれています。1日合計2時間以上、屋外で過ごす効果的です。

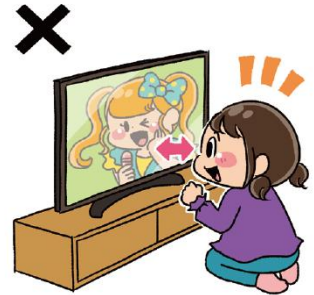




メディア機器との付き合い方を 工夫しましょう！

画面は大きく、距離を離して

携帯型ゲーム機やスマートフォンは画面が小さく、無意識のうちに目が近づきがちです。ゲームをするときはテレビなどの大画面に接続して画面との距離を物理的に保てるように工夫してあげてください。また、こどもが長時間連続して画面を見続けないう見守り、声をかけてあげてください。



スマートフォンの使用開始年齢はできるだけ遅めに

幼少期の目は柔らかく目に負担がかかりやすいため、早期からの使用には注意が必要です。可能であれば中学生以降、難しい場合でもできるだけ遅い時期からの使用が望ましいです。

親子でのルールづくり

ゲームやスマートフォンの使用について具体的なルールを決めましょう。大切なのは、大人が一方的に決めるのではなくこどもと話し合っで決めることです。自分で決めたルールだから守ろうという意識が芽生え、習慣として継続しやすくなります。



親子でメディアから離れた

時間を作りましょう！

