

令和7年



10月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

こどもの視力低下について

日常生活の多くの情報は目から得ており、私たちが学習や記憶をする上で、非常に重要な役割を果たしています。今回はこどもの視力低下についてお伝えします。

～近視のこどもが増えています～

こどもの視力の発達は、生まれてから始まり6歳から8歳頃には完成し大人並みの視力になります。学校保健統計調査における裸眼視力 1.0 未満のこどもの割合が、増加しているとの報告があります。そのうち約8～9割が近視であることが指摘されています。

《近視の要因》

遺伝要因

- ◆先祖や両親から受け継いだ遺伝子による

環境要因

- ◆屋外で過ごす時間の減少
- ◆近いところで見る作業の増加



～目に良いこと・悪いこと～

距離

目と絵本やパソコンの距離は30cmはなしましょう。距離が保てると、自然と姿勢も良くなります。

テレビやテレビゲームをするときは、1m50cm以上はなれると良いでしょう。

場所

絵本を読んだり、絵を描いたりするときは、太陽の光が入る場所や明るい部屋で行いましょう。

部屋が暗いと見えにくいので絵本に近づいてしまい、距離を保てなくなります。

休息

近くのをずっと見続けるのは、目に良くありません。

ゲーム機やスマートフォンなどを30分続けて使ったら、20秒以上遠くを見るなど目を休ませてあげましょう。

外遊び

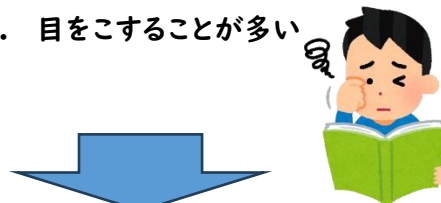
近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすの良いことがわかっています。

無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れましょう。

～こんなしぐさを

見かけませんか？～

1. 遠くを見るときに目を細める
2. テレビなどを近づいて見る
3. 絵本との距離が近くなった
4. 片目で遠くを見ようとする
5. 目をこすることが多い



早めに眼科医に相談しましょう。

参考文献：

文部科学省：目を守るために
日本眼科医会：子供が近視と言われたら
小学校副教材：見えるヒトミにドキドキ