

保健だより

令和8年10月13日

駒の学び舎

世田谷区立駒沢中学校

養護教諭 井関 陽子



10月は「駒沢中 目の愛護月間」 日常から視力低下予防の行動をしよう

10月10日の「目の愛護デー」です。4月の定期健康診断から約半年が経ち眼の健康について見直すちょうどよい時期でもあります。

4月の健康診断の結果、視力1.0（正視）未満の割合は、裸眼1.0未満と矯正視力合わせて、1年男子67.8%、女子59.5%、2年男子72.0%、女子52.5%、3年男子82.7%、女子75.0%。全体68.6%でした。学年が上がるにつれて、裸眼視力での、1.0未満の割合が増加する傾向が窺えます。

これは、スマホなどの電子機器の画面を近距離で長時間使用する機会が増えたことも影響しているといわれています。人は外界からの情報の8割を視覚からとりいれるといわれています。それほどまでに大切な眼の視力低下を防ぎ、生涯にわたって目の健康を保ちたいものです。

そこで、10月を「駒沢中 目の愛護月間」として、いつも目を酷使している日常を見直し、大切な目の健康を保つ行動を今から始めていきましょう。

「駒沢中 目の愛護月間」の取り組み

1. 目と目の健康について知る。

（保健だより、保健委員会の広報活動）



2. 学校生活を含め日常から視力低下予防の行動を積極的に行

①デスクワークは30センチ離して物を見る。

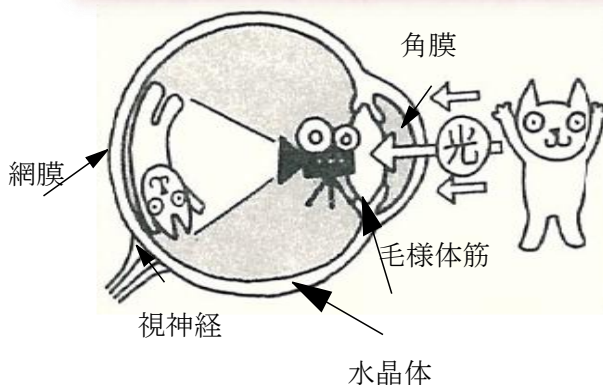
②家での学習中に「3つの20」の行動で目をリフレッシュする。
20分に1回、20秒以上、20フィート（約6メートル）遠くを眺める。

3. 外遊びを推奨する。（昼休みの外遊び、日常の身体運動）

4. 電子機器の画面を見る時間などの機能制限（スクリーンタイム）を推奨する。

まずは、私たちの「目」のしくみについて知しましょう。

目はどうやってものを見ているのか？

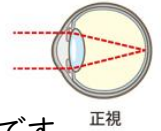


私たちの眼は、カメラのような仕組みになっています。ものに光が反射することで、光は眼の「角膜」を通り、「水晶体」（レンズ）にくっついていて毛様体筋が引っぱったり縮んだりして水晶体の厚さを調節し、目の奥にある「網膜」に光の像を写すようピントを合わせます。

網膜にある視神経はその光を感じると、脳に信号を送ります。脳はその信号を受け取って、正しい色や形を認識します。

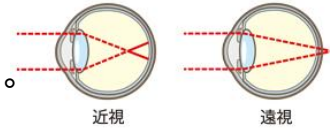
近視、遠視はどのような状態をいうのか・・・

「近視」や「遠視」は光がうまく視神経（ししんけい）のある網膜に集まらない状態です



正視

☆「近視」は目に入った光が、網膜より手前で焦点を結ぶ状態です。



近視

遠視

近くの物体ははっきり見えても、遠くのはぼやけて見えます。近視についてはほとんどが、眼球の前後方向の長さを表す「眼軸長」が正常よりも伸びてしまうことで生じています。これを「軸性近視」とよびます。

その他に、「仮性近視」といって、長時間の近業を続けたために、レンズの役割をしている水晶体の調節を行っている筋肉が長時間緊張することで筋肉の疲労により調節ができなくなって起こる近視もあります。

☆「遠視」は目に入った光が、網膜の後ろでピントが合っている状態をいいます。

これは、眼軸長が短かったり水晶体や角膜の光を屈折させる力が弱いのが原因と考えられます。遠くを見る時も近くを見る時も見えにくい状態です。網膜の後方でピントが合うため、遠くを見る時は、毛様筋による調節も少しで見えますが、近くを見る時は強く調節をしないと見えにくいので、遠くも近くも常に毛様筋の調節が必要になるため疲れやすい目です。

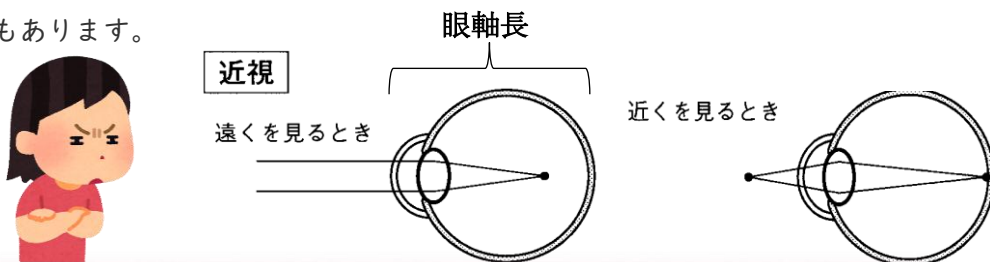


眼軸長が伸びて起こる「軸性近視」がなぜ問題なのか。

小児期に進行する近視の大部分は、眼軸長が過剰に伸びて起こり、これに伴って相対的に焦点が網膜の前へずれるために起こります。このため近視が強度になるにつれて眼軸長が伸びることで、黄斑変性症、緑内障、網膜剥離など見えなくなる目の病気が起こるリスクが高くなります。

文科省が令和2年度に子どもの視力低下の実態を把握しようと、各地の小中学生およそ 8600 人を対象に行ったところ、小学校6年生で既に眼軸の長さは成人と同程度に伸びてしまっていることがわかりました。

また、視力検査でも裸眼の視力が1.0未満だったのは、小学1年生でおよそ2割だったのが、中学3年生ではおよそ6割に増加し、およそ3割は0.3未満になっていました。小学校高学年の時点で眼軸長が成人の平均に達していて、早い年齢で近視が進行していることが見受けられます。眼軸長の長さは体の成長に合わせてさらに伸びる危険性もあります。



眼軸長の延伸を抑え軸性近視の進行を予防するには・・・

軸性近視の進行の速さには、遺伝要因と環境要因の両方が影響しています。両親が近視の子どもの場合、両親とも近視でない子どもに比べて、7～8倍近視になりやすいことが分かっています。環境因子については、読書や書字の際に正しい姿勢で十分な視距離をとること、晴天時に屋外活動をすることが、近視進行を遅らせるうえで有効であると考えられています。

具体的には、

- ① 近くでものを見る作業の管理 30センチ以上離して「3つの20」を行う。



デスクワークやスマホ、タブレット端末などを使用するは必ず目から30cm以上離して見るこ
とが重要です。また学校の授業では、離れた黒板を見ることが多い授業ではあまり
問題がありません。学校以外での学習は視線を遠くにそらすことがほとんどありません。
帰宅後に学習や本を読んだりする時などは、20分に1回、20秒以上、20フィート（約
6メートル）遠くを眺めるようにする「3つの20」を心掛け、目を近業から解放しましょ
う。

②屋外活動 屋外へ出て日の光を浴びる。

屋外活動は近視を予防することが科学的に証明されています。

目標としては1日80分から120分の屋外活動をしましょう。

近視予防に有効な屋外照度は、木陰や建物の影、曇りの日に得られる程度の明るさ
(1000~3000ルクス以上)で十分です。晴れた日では、帽子やサングラスで
遮光しても、近視予防に十分な照度が得られます



③スマホ、タブレットなど電子機器の使用時間を長時間行わないようにする。 画面から30センチ以上離して30分ごと5分休憩し、利用は1日2時間以内で

近くで長時間スマホなどの電子機器を凝視すると、近視だけでなく左右どちらかの目が
内側に寄る内斜視の原因にもなります。これを防止するためにも、スマホやタブレット端末
などの電子機器を使用する時は30分ごとに5分の休憩をしましょう。また、目の健康を保つために
一日の使用時間は、小学生で1時間以内、中学生で2時間以内が目安となっています。

急激な視力低下を防ぐ早期発見 こんな場合は視力低下が疑われます

こんなことはありませんか？

- まばたきの回数が多い。
- 眼を細めなければ見えない。
- 頭痛がする。
- 肩がこる。
- 視界がぼやける。
- 見えにくい。



このようなことがある人は、急激な視力低下の防止と視力回復のために、できるだけ早くに眼科で検
査を受けましょう。

眼科医での視力検査をまだ受けていない人は早めに受診しましょう

学校で行う視力検査では、教室のどの位置でも黒板の字をはっきり読める1.0以上の視力を「正視」と
いいます。1.0未満の中には、不便なときだけ眼鏡をかければいい近視と、常にめがね等で矯正の必要な
遠視も含まれます。

4月の健康受診のお知らせをもらった人で、まだ眼科医に受診していない人は、
学校での学習活動が不便であるばかりでなく頭痛や肩こりなどの原因にもなるので

