

子どもの目 どう守る

視力低下を防ぐため、「三神ストレッチ」に
取り組む児童―矢吹町・三神小



「近視で眼鏡をかけている子どもが増えている。低下防止の取り組みを続ける学校もある。矢吹町の三神小は2021年度から息子の視力は両目とも1・2で、裸眼で生活しているが、将来への不安は付きまとい、自宅で勉強する際は部屋の明かりをオレンジなどの暖色にしているという。「視力検査などをして低下に早めに気付くようにしたい」と話す。

裸眼視力が1・0未満の子どもの割合が、増加傾向にある。とくに近年はタブレットや携帯電話などの電子機器を扱う子どもが多く、さらなる低下が懸念される。改善に向け、家庭や学校現場では模索が続く。

裸眼視力1.0未満増加

タブレット休憩やストレッチ導入

強化していきたいと話す。授業でタブレット端末を使用する際は、児童たちは背筋を伸ばして目から画面までの距離を離している。効果は数字となって表れた。取り組み前の18年度は視力1・0未満の児童割合が44%で、全国平均を10%近く上回っていた。ところが、実践後の22年度は38%となり、前年度より6・6%改善。全国平均に近づいた。伊藤亜弥養護教諭(33)は「(新型コロナウイルスに伴う)休校でスマホなどに触れる機会が増え、子どもたちの視力低下につながったのではないかと分析している。同校では児童に対し、休み時間の外遊びの推奨や家庭でテレビの視聴時間を制限する「メディアコントロール」なども呼びかける。子どもの近視が増えていることについて、桜水さい眼科(福島市)の橋本植子院長(県眼科医会理事)は「遺伝や人種的な要因のほか、近くで物を見る『近業』などの環境要因がある」と分析。スマホの保有率上昇なども要因の一つとみる。

近視は太陽光を浴びることで抑えられるため、橋本院長は1日2時間程度の屋外活動を勧める。定期的に目を休ませることも必要で、目安の一つに「20分に1回、6秒先を20秒見る」とを挙げた。

▲ 11月28日 福島民友新聞掲載

記事から知り得たこと

調べてわかったこと、考えたこと (330 字程度)

疑問に思ったこと、調べてみたいこと

県内の小学校の取り組みや眼科医の橋本院長さんのアドバイスなど、参考になりますね!

