

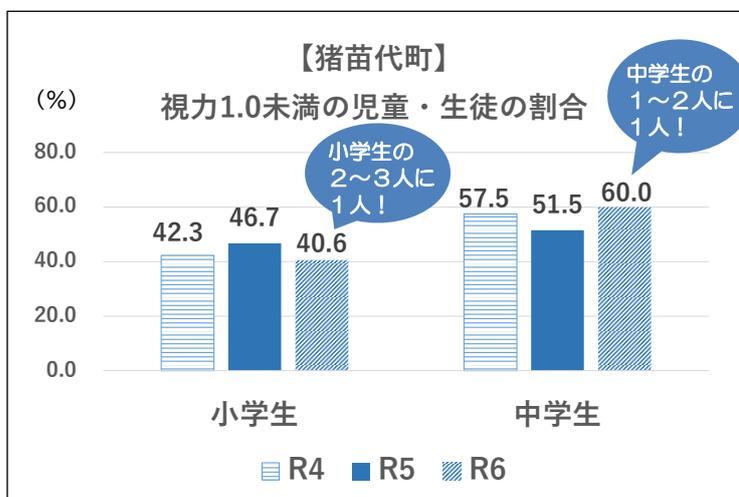
保健だより 5月号

今、子どもの目が危ない！

今月の情報は
鈴木保健師

近年、私たちの周りにはスマートフォンやタブレット、ゲームといったメディア機器が当たり前になり、大人も子どももこうした機器を使う時間が増えています。

その影響か、全国的にも、本町においても、視力が1.0未満の児童・生徒が多くなっており、小・中学生の視力の低下が課題の一つとなっています。



【出典：令和6年度 猪苗代町養護教諭部会 学校保健統計】

視力低下（近視）の要因には、遺伝要因と環境要因があります。

遺伝要因 両親あるいはどちらかが近視

環境要因（一例）

①30cm未満の距離でのメディア機器の使用

目とモノの距離が近ければ近いほど、眼球を伸ばして焦点を網膜上に合わせようとするため、近視が進むと考えられています。また、小さい画面（スマホなど）を近い距離で見ると、寄り目状態になり、寄り目状態が続くと、見え方の異常が起こってきます。「近い」「小さい」は、目にとって大きな負担となります。

②メディア機器の長時間使用

眼球の筋肉の緊張状態が続き、視力低下や眼精疲労の原因になります。1時間メディア機器を使用すると、目の緊張の回復に20分かかります。

③まばたきが少ない

人は安静時、1分間に20回程度まばたきをしますが、パソコン使用時は1分間に平均6回、ゲーム時は平均5回に減ると言われています。まばたきが減り、ドライアイになると角膜が傷つきやすくなり、雑菌を洗い流す作用も落ち、目に炎症が起こることもあります。

④外遊びが少なく、太陽の光を浴びる時間が少ない

太陽の光に含まれるバイオレットライト（紫色光）が近視の進行を抑制するといった最新の研究があります。

【出典：慶應義塾大学医学部眼科学教室 2019年発表】

大切な目を守るためのメディア機器の使い方

- ①メディア機器の画面はできるだけ大きなものとし、画面を見るときは目から **30~40cm** 離して見る
- ② **20分見たら20秒間、6m先を見る** ようにする
- ③ **スマホは横にして使う**（画面を大きくして利用する）
- ④意識して“**まばたき**”をする
- ⑤ **外遊びは、一番の近視予防対策！**

視機能の確立は3歳まで、視力の発達可能期間は10歳までと言われています。今の時代、メディア機器を使わないというのは難しいと思いますが、大切な目を守るために、メディア機器の利用の仕方を家族みんなで気をつけていただきたいと思います。

子どもは周囲の人をまねして成長します。まずは、大人がやってほしいことのお手本を示しましょう。

【問い合わせ先】

保健福祉課 健康づくり係 ☎62-2115

歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



- 8020運動を進めよう
(80歳になっても、20本の歯を噛とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和7年6月4日～10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医会
後援:日本歯工工業会・全日本プラスチック工業協同組合・日本歯科衛生士会

6月4日～6月10日は心と身体を支える歯と口の健康づくり週間です。生活を営むうえで重要な役割を担っている歯と口の健康を大切にしましょう。

第34回 歯っぴいライフ8020を募集中！

【対象者】

- ・福島県に住民票があり、かつお住まいの方
 - ・昭和19年7月1日から昭和20年6月30日の間に生まれた令和7年6月30日時点で80歳の方
 - ・十分に機能している自分の歯が20本以上ある方
 - ・認定者氏名の行政機関・報道機関への公表に同意いただける方
- (※同姓同名の方がいる場合には居住市町村名も公表となります。)



【募集期間】

令和7年5月1日(木)～6月30日(月)まで

所定の要件を満たした応募者には
認定証が交付されます！

【応募方法】

歯科医院(福島県歯科医師会会員に限る)に応募することを申し出て、歯と口の健診を受けてください。
健診は無料です。

【お問い合わせ】

福島県保健福祉部健康づくり推進課(TEL 024-521-7640)、福島県歯科医師会(TEL 024-523-3266)、または歯科医院にお尋ねください。