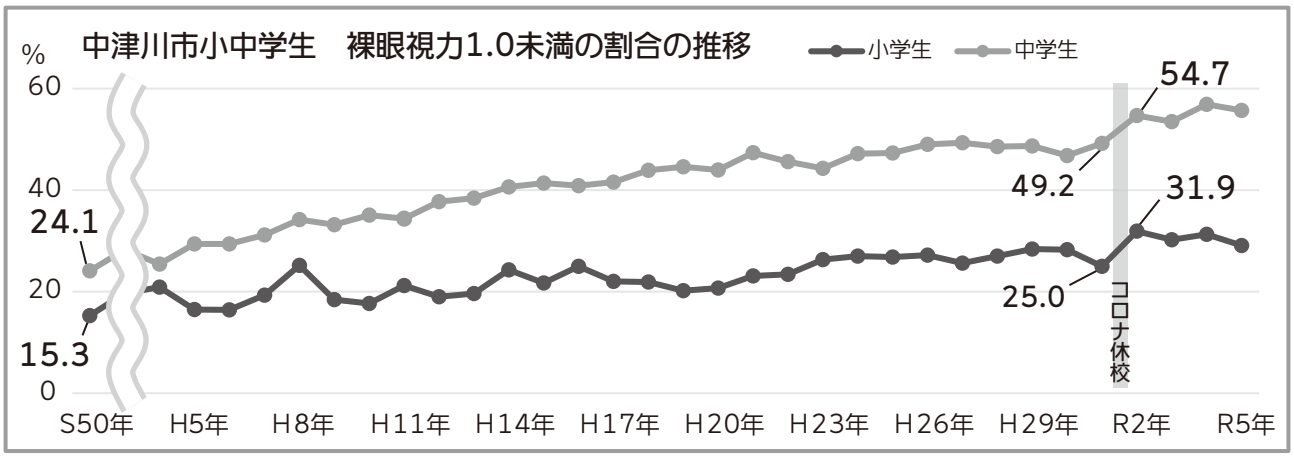
3つの20で目の健康を守ろう

～中津川市内　小中学生の近視予防教育より～

市内の小中学生の近視（裸眼視力1.0未満）の割合は、昭和50年度から約2倍に増えています。特にコロナ休校後となる令和2年度の大幅な増加は、コロナ禍における生活習慣の変化が近視に大きく影響したと考えられます。これをうけて、市内の小中学校では、近視予防教育に取り組んでいます。

担当課 学校教育課（☎内線4236）



小中学校での近視予防教育の様子

保健指導や、掲示物・目の健康だよりでの啓発、外活動で遠くを見る機会を増やす取り組みなどをしています。

＜小学校＞　保健室前掲示

＜中学校＞　外活動の推進（委員会主催 PK 大会）

視機能は0歳から成長し3歳頃には成長のピークを迎え、9歳頃には成長が完了するとされています。そのため、弱視や斜視などの病気はこの時期に発見し、治療する必要があります。

また、近視は病気ではありませんが、18歳頃まで進行することがあります。強い近視は将来大きな病気の原因となることもあります。そのため、近視の進行を予防することが大切です。ご家庭でできる予防法は「手元を見続けない」ことです。現代ではタブレットやゲームなど、近くを見る作業を避けることは難しいですが、「少しだけ遠くを見る」ことを心がけてみてください。米国眼科学会議では**3つの20**を推奨しています。

20分（近くを見たら）20秒（休憩し）20フィート（約5･6m先を見る）

授業中に遠くを見ることができない場合は、「手元ではなく黒板を見る」や「少しの間目を閉じる」などを試してみてください。

坂下診療所
視能訓練士
可知弘子先生