

ほんごう

札幌市立本郷小学校
学校だより
令和7年6月30日
No. 4

視力からみる健康

養護教諭 吉澤 礼美

4月から健康診断を行ってきました。事前のご家庭での準備など、ご理解とご協力をありがとうございました。今年度、健康診断を行っていて気になった健康課題の一つが「近視の割合の高さ」です。以下が今年度、学校での視力検査で視力がB以下だった児童の割合です。学年が上がるにつれて、その割合が高くなる傾向がみられています。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
割合	15.8%	22.2%	25.5%	43.6%	46.4%	47.0%

以前から子どもの裸眼視力の低下は全国的に指摘されており、コロナ禍で近視の子どもたちが急増しました。さらに、コロナ禍で導入されたGIGAスクール構想により、デジタルデバイスなどの使用頻度が増し、子どもたちはますます近視が起こりやすい環境に身を置いていると言えます。

近視は、眼鏡などで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々なデータから近視は軽度であっても将来的な目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視が強くなれば、その危険度も増していきます。

近視を予防する生活習慣の一つが「外で過ごす時間を増やすこと」です。無理のない範囲で積極的に外遊びを取り入れ、太陽の光を浴びることが近視予防になります。休日は、ぜひお子さんと外遊びでコミュニケーションをとってみてください。もう一つは「近い場所を見る作業での意識」です。学習時やタブレットを使用する際には、対象から30cm以上目を離す、30分に1回は休憩をとる、部屋を十分に明るくすることなどが挙げられます。これらを子供の早い時期から生活の中で意識し、習慣化していくことが、近視の予防と進行を抑えることにつながります。ご家庭でも気づいた際にはお子さんに声をかけていただき、生涯つかう目の健康を守ることができるようご協力いただきたいと思います。学校でも座席の配慮や教室環境の整備、子どもたちへの啓発活動を続けていきます。



参考：子供たちの目を守るために 文部科学省