



株式会社 少年写真新聞社

〒102-8822 東京都千代田区九段南3-9-14 九段ビル

<https://www.schoolpress.co.jp/>

★定期刊行物は終わる期日を予定しない刊行物です。年度が変わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。

※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

子どもの目の健康を守るためにできること

大阪府 箕面市 辻川眼科 院長 辻川薫

子どもの目の健康を守るために、わたしたちは何ができるのでしょうか？

おとなが知っておかなければいけないこととして、子どもの目は発達段階であるということ、自分自身で気をつけることができないこと、そして、何より検査や治療が困難だという特徴があります。

乳幼児期の注意点

生まれてすぐの新生児に多い目の病気は、目やになどを伴う結膜炎や鼻涙管閉塞です。神経質になり過ぎる必要はありませんが、重症化して細菌感染が目の中に及ぶと危険です。目やにがあまりに続くようでしたら、眼科へ相談してください。

乳児になると、目のけがが多くなります。体がどんどん成長すると共に、いろいろなことに興味を持つため、おとなは触らないようなものを触ろうとしたり、顔を近づけて見ようとしたりするので、注意が必要です。

目に異物が入った時は、涙液点眼薬（涙の成分に近い目薬）などで流してください。水道水でもよいのですが、涙の成分とは違うのでしみてしまうために、異物が洗い流せないことがあります。できれば常備薬として、あらかじめご家庭に涙液点眼薬をご用意いただくとよいと思います。プールの後にも使用できます。

その後、幼児になるにつれて、斜視が気になり始める時期となります。

斜視は、両目でものを見る時、片目が別の方向を向いてしまう状態です。周りのおとなが気がつくことで、お子さんの目を守ることにつながります。普段のようすとくらべることも大切ですので、できれば「通常の時」と

「斜視が気になる時」の両方の写真を用意して眼科を受診し、医師に見せるようにしてください。

この時期には、遠視が原因の弱視が見つかることがよくあります。まずは眼科でしっかり検査を受けてください。必要があれば、眼鏡をかけてください。小さなお子さんに眼鏡というと、少し抵抗があるかもしれませんが、ビントがしっかり合うことによる刺激は、視力の発達を促す大切な治療になります。

学童期の注意点

小学生になると、斜視に加えて、近視の心配が出てきます。

学校からのお知らせは、必ず確認してください。なお、視力のB判定には、0.7から0.9という幅がありますので、念のため、眼科の受診をおすすめします。小学生の時から近視があると、おとなになった時に、病的近視へと進行する可能性が高くなるためです。将来のさまざまなリスクを軽減するために、近視がすすみにくい生活習慣を身につけてください。

読み書きをする時は、目と教科書やノートの間を30cm以上離すようにして、デジタル機器の使用時には、時間制限を設けてください。目の健康を保つためには外遊びも大切です。

近視進行の抑制治療はいくつかありますが、決定的な方法はまだ確立されていません。

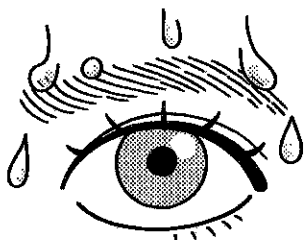
紫外線や消毒液にも注意

どの年齢のお子さんにも共通していえることのひとつは、紫外線対策の重要性です。西洋人とくらべると茶色目（虹彩）の色が濃い東洋人は、まぶしさに比較的に強いといわれ
(4ページへ続く)

ほけんニュース

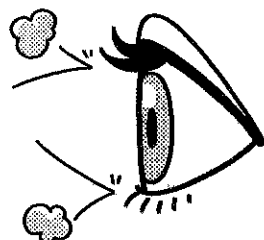
ほこりやごみから **目を守る** しぐみ

まゆげ



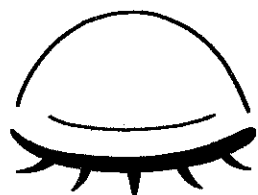
汗が、まぶたにかかったり、目に入ったりするのを、防いでいます。

まつげ



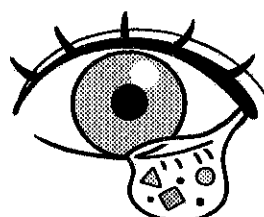
ほこりやごみを払い、目に入りそうになる時に、感じ取って、目を閉じます。

まぶた



まばたきをして目の乾燥を防ぎ、ごみや強い光が目に入らないようにします。

なみだ



目の表面に流れて乾燥を防ぎ、ごみを洗い流し、目を保護する役割があります。

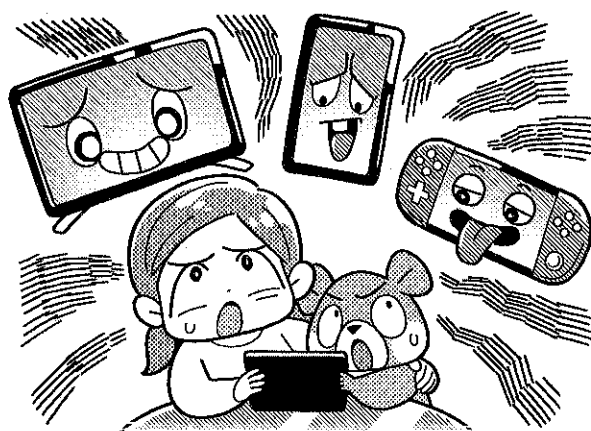
視力が低下する子どもが増えています

近年、子どもの近視の増加は、デジタル機器の使用増加や外遊びの減少が影響していると考えられます。

デジタル機器は時間を決めて使い、外遊びを増やすことが大切です。

文部科学省の調査では、視力が1.0に満たない幼児は、平成8(1996)年度に21.4%だったのが、令和6(2024)年度には26.5%に増えています。

出典 文部科学省「令和6年度学校保健統計」「平成8年度学校保健統計」



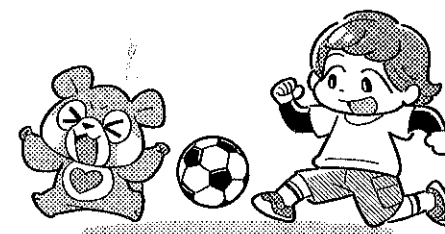
目の健康を守る生活習慣

よい姿勢を心がける



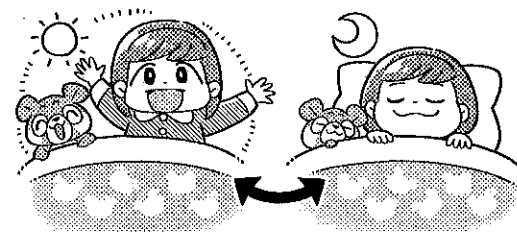
姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読む時などは、よい姿勢を心がけましょう。

外遊びをする



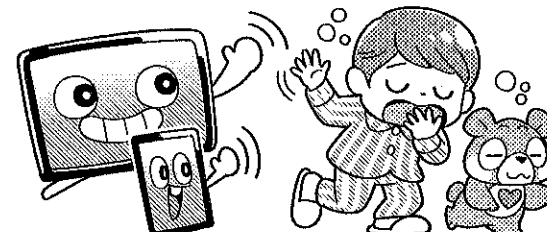
室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。

規則正しい生活を身につける



乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。

寝る前は画面を見ない



デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えるようにします。

やってみよう！ ノーメディアデー



けんこうくまちゃん

1か月に1回、テレビやスマートフォン、タブレットなどのデジタル機器を使わない「ノーメディアデー」を、家族みんなでチャレンジしてみましょう。長時間のデジタル機器の使用は、視力の低下や睡眠不足など、子どもたちにいろいろな影響を及ぼします。

ノーメディアデーには、外遊びや絵本の読み聞かせ、折り紙やカードゲーム、親子で料理などに取り組んでみてください。

監修 大阪府 箕面市 辻川眼科 院長 辻川薫先生

(1ページの続き)

ていますが、紫外線は目にとってよくありません。帽子をかぶったり、サングラスをしたりするのはよい対策になります。ただ、太陽の光に含まれる可視光線の一部は、近視の進行を抑制する効果が期待できるため、過度に

遮断し過ぎる必要はありません。

また、昨今増えているのは、消毒液が眼に入ってしまうトラブルです。消毒液はジェルタイプやスプレータイプなど、さまざまな種類があります。お子さんの目の高さに消毒液を置いていないかどうかを、確認してください。

今月の 掲示用写真ニュース活用法

子どもたちに、目を守る「まゆげ」や「まつげ」の大切な役割を伝える時に、活用できます。



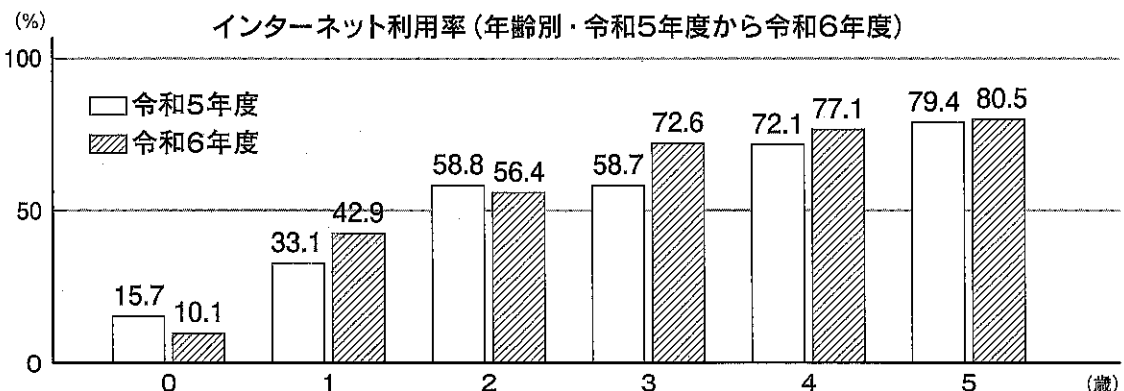
《おはなし》

みんなのまゆげとまつげには、目を守る大切な役目があります。

まゆげは、(①を指して) かいた汗が、目に流れてきた時に、こんなふうに、目に入らないようにする役目があります。それから、まつげには、(②を指して) ごみやほこりが、目に入らないようにする役目があります。

もし目に汗やごみが入っても、こすったり、指で触ったりしないでください。目に傷がついたり、菌が入ったりしてしまいます。先生やおうちの人に伝えて、きれいな水で洗うようにしましょう。

トピック 乳幼児のインターネット利用率



出典 こども家庭庁「令和6年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果(概要)」

令和6年度の調査によると、インターネットを使っている子どもの割合は、0歳で10.1%、1歳で42.9%、2歳で56.4%、3歳で72.6%、4歳で77.1%、5歳で80.5%となっています。0歳児から保護者が動画を見せて、インターネットの利用が始まり、年齢

が上がるにつれて利用率が上がっていることがわかります。使用機器は、スマートフォンやタブレット、ゲーム機、インターネットに接続されたテレビなどです。

乳幼児に過度に利用されないように、保護者がきちんと管理するようにしてください。