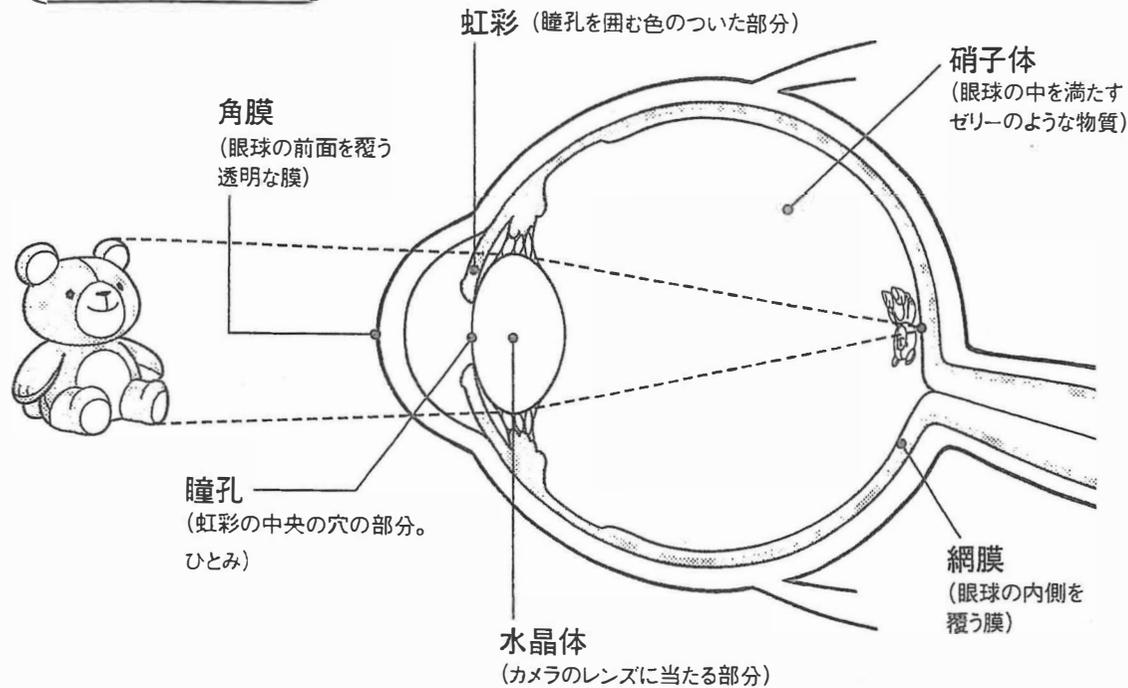


# ほけんニュース

## 見える仕組みと子どもの近視予防を考える

わたしたちは、目から多くの情報を得ることで、生活をしています。そして、幼児期は視力が発達する大切な時期です。見える仕組みを理解し、健康な目で過ごせるようにしていきましょう。

### 目のつくり



目の見える仕組みは、カメラとよく似ています。外から来た光（映像）が角膜を通り、水晶体、硝子体を通過して、網膜に到達します。この映像は上下左右が逆さまになっていますが、脳に伝えられる時に、正しい向きに組み直されて、認識します。

### ◎明るさの調整

明るいところ



明るさの調整は「虹彩」で行っています。虹彩はカメラの絞りと同じような働きをしています。虹彩は角膜の内側にあり、瞳孔以外の水晶体を覆っています。明るいところでは瞳孔が小さくなり、暗いところでは、瞳孔が大きくなります。

暗いところ



## 子どもの近視と予防

### ◆近視になると

近視になると、近くのはっきり見えますが、遠くのがぼやけて見えます。近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。

### ◆近視と将来の目の病気

低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる危険性が高まるということが知られています。

### ◆近視を予防するためには



子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びをすることが近視予防にもなるといわれています。目安としては、1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらなくてもよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。  
※太陽を直接見てはいけません。

絵本などを読む時やスマートフォン（以下、スマホ）、タブレットを使用する時には、30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るのではなく、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。

目のことで気になることがあった時には、  
早めにかかりつけの眼科へ行きましょう！