

「目の健康に大切なこと」

そと す ひ ねつちゅうしょう たいさく わず
外で過ごしましょう。日やけ・熱中症への対策も忘れずに。

しせい ただ ほん がめん め きより いじょう はな
姿勢を正し、本や画面と目の距離を30cm以上離しましょう。

ちか み ふん かい びょう いじょう とお み
近くを見るときは、20~30分に1回は20秒以上遠くを見ましょう。

あか み
明るいところで見ましょう。

ね じかん まえ がめん み
寝る1時間前から画面を見るのをやめましょう。

ていきてき がんか せんせい けんさ う しどう したが ただ
＊定期的に眼科の先生による検査を受け、指導に従って正しく
つか
メガネやコンタクトレンズを使いましょう。

ほごしゃ かた
保護者の方へ
くわ じょうほう らん
さらに詳しい情報はこちらからご覧いただけます ➡

子どもの近視・視力低下に今できること



ロート製薬株式会社

〒544-8666 大阪市生野区巽西1丁目8番1号

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

子どもの 「目の健康」 ガイドブック

べんきょう うんどう まいにち
勉強、運動と毎日がんばることもたちと、その保護者の方に
し
め ほこしゃ かた
知ってほしい目の健康のためのガイドブックです。



監修
神奈川県眼科医会 会長 宇津見 義一
公益財団法人日本学校保健会

毎日の生活で、こんなことないかな？

黒板の字が見えにくい

目を細めないと、遠くの文字が読みにくい

本や画面を見るとき、顔を近づけてしまう

ぼやけて見えたり、かさなって見えたりする



多く当てはまる人は、遠くが見えにくい

「近視」の状態になっているかもしれません。

おうちの方へ

子どもは自分で「見え方」の変化になかなか気づけません。普段の様子をよく見て、上のチェック項目の他にも「首をかたむけたり、横目で見ようとする」「目をこすったり、パチパチする」など、「おかしいな」と感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

実はいま、「近視」の子どもが日本でも世界でも、とても増えているのです。



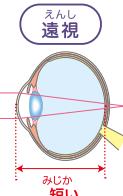
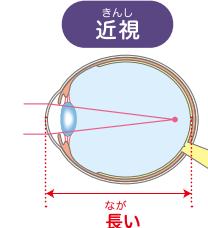
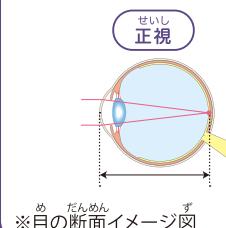
目は、ものを見るだけでなく集中力や運動力などにもつながる大切な働きを持っています。からだも目も成長する学童期は、定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。



身長のように
目も成長する時期がある

近視の目の状態

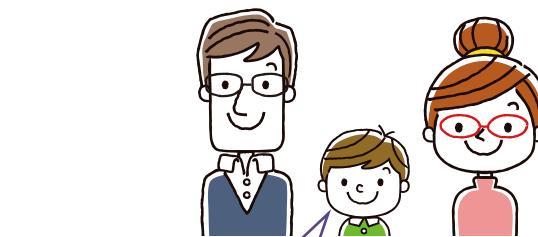
近視は、眼球のかたちが前後に長くなり、ピントが合う位置が網膜より前にになっています。近視は近くははっきり見えますが、遠くがぼやけて見えます。



「近視」になつたら、どうしたらいいの？

メガネやコンタクトを使って
見えやすくする方法があります。

メガネやコンタクトを使用するときは、
眼科の先生にきちんと検査をして
もらいましょう。
1年に1度は眼科の先生による
定期検査を受けましょう。



家族に近視の人が多いと、ぼくも近視になるのかな？

そうとは限りません。
日頃の生活に気を付けることで、
近視になりにくくすることもできますよ。



本を読むとき、タブレット、スマートフォン、
ゲームなど近くを見るときは、
こんなことに気をつけましょう

- 本や画面と目の距離を30cm以上離す
- 左右均等な距離で見る
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 明るいところで見る
- 20~30分に1回は、20秒以上遠くを見る



※近すぎると目が疲れやすくなったり、近視が進行しやすくなります。

正しい座り方はグー・ペタ・ピン！でおぼえよう！



- グー 深く腰かけておなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン

学校の視力検査でも
「これまでと見え方が違うな」と
感じたら、おうちの人や眼科の
先生に早めに相談しましょう。



目のためにいいことはどんなこと?

外遊び

1日2時間以上外へ出て、
太陽の光を浴びましょう。
日陰でもよいと言われています。

日やけや熱中症の対策はしっかりしましょう



質の良い睡眠

睡眠は目のためにも大切です。
生活のリズムを整えましょう。

寝る1時間前までにはデジタル画面を見るのをやめましょう



バランスのよい食事

好き嫌いなく、お肉やお魚を
バランスよく、野菜や果物も
しっかり食べましょう。



おすすめの食べ物

目の健康に良い
ビタミンAが豊富



目を守る働きがある
ルテインが豊富



近視のケアにおすすめ
クロセチンが豊富

