



子どもの目を守る

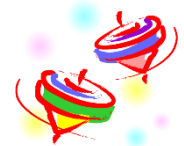
昨年11月、子どもの視力について、気になる記事を見ました。ここで、“子どもの目を守る”ことについて、一緒に考えてみましょう。

視力1.0未満の小中高生の割合が「過去最高」を更新。文部科学省が28日に公表した2022年度の「学校保健統計調査」で、子どもたちの視力が低下し続けている実態が浮かんた。スマートフォンのような電子機器の長時間使用が影響しているとみられる。
【朝日新聞デジタル 2023年11月28日】

報道発表 「文部科学省」

裸眼視力 1.0未満の者

	平成24年度	令和4年度
小学校	30.68%	37.88%
中学校	54.38%	61.23%
高等学校	64.47%	71.56%



裸眼視力1.0未満の者の割合は、学校段階が進むにつれて高くなっており、小学校で3割を超えて、中学校では約6割、高等学校では約7割となっている。

(令和5年11月28日 令和4年度学校保健統計調査の結果公表について)

みなさん、いかがですか？この記事や文部科学省が示した数字を見られてどのように感じられたでしょうか。

この新聞記事に書いてあるように、子どもたちの視力低下に、スマートフォンなどの長時間使用が影響を及ぼしていることは明らかなことでしょう。

ちなみに、子どもの一日のスマートフォンの利用時間は、小学生が213.7分、中学生が277分、高校生が345分という数字になっています(2022年調査)。また、スマートフォンだけでなく、テレビを視聴したり、ゲーム機で遊んだり、パソコン・タブレットを利用したりしてデジタル画面を長い時間見ている子どもも多いことでしょう。

子どもの目を守ってやるのは親の責任です。目が悪くなると、眼鏡やコンタクトレンズを付けたりして、視力を補うこともできますが、不便です。そんなものを使わなくても見たいものが見えることがいいのです。

目への負担を軽くする方法に、「部屋の明るさを画面と同じ明るさにする」「画面は少なくとも30cm以上離して見る」「30分に一度は遠くを見る」こと、また視力とは関係ないようですが、「外で過ごす時間を増やす」こと(日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいそうです)などが推奨されています。

視力が落ちないように、子どもたち自身が、電子機器の長時間利用による体に及ぼす悪影響を知り、そして健康に害のない利用について理解させることが大切なのではないでしょうか。そのために、親子で話し合ってみませんか。