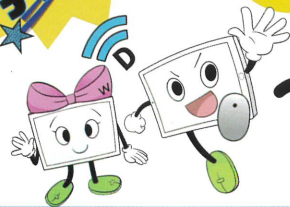




すす きんし 進む近視をなんとかしよう



近視マン
©2022日本眼科医会

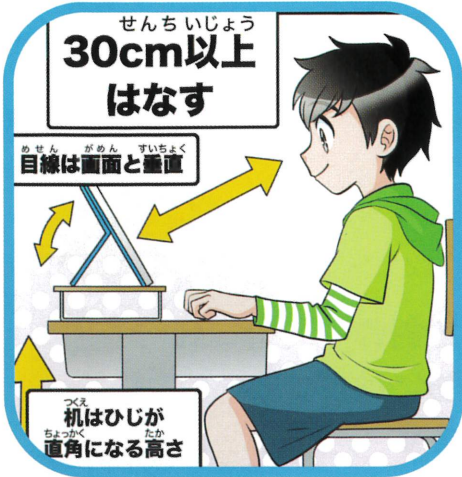


だい さく せん ~3つの大作戦~

さく せん 作戦1 がめん め センチ い じょうはな 画面と目は30cm以上離そう!



にほんがんか いかい 日本眼科医会HP
こどもの目



- がめん センチ い じょうはな 画面までは30cm以上離そう
- せすじ ひじ ちよっかく 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- がめん め せん すいちよく お 画面は目線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼうし つか 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きんし 近視を止めたいべ!
め がめん センチ 目と画面、30cmしっかり離そう!



日眼医公式マスコットキャラクター

さく せん 作戦2 ふん かい びょう い じょうとお み め やす 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう!

めめべん
©2024日本眼科医会



- ふん がめん み かなら きゅうけい 30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びょう い じょう とお み 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ はんたいがわ み 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

とお み きんし 遠くを見ると近視を防げるよ!
びょう 20秒だけでもOK!



さく せん 作戦3 そと にち じ かん かつどう きんし 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう!



- にち じ かん そと す 1日2時間は外で過ごそう
- そとあそ きんし ふせ こうか 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼうし ひ や ど しがいせんたいさく わす 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すいぶん ほきゅう 水分補給もしっかりしよう

そとあそ きんし よ ぼう 外遊びで近視予防!
ひかげでもいいのよ!



子どもの目を守る活動 vol.1

その①

- ☆6月10日を「こどもの目の日」記念日に制定
- ☆ミッションは子どもの目を守る啓発活動の推進
- ☆「はぐくもう!6歳で視力1.0」がスローガン



こどもの目の日 啓発ポスター



日眼医公式マスコットキャラクター

めめぺん

©2024日本眼科医会

その②

- ☆大切な目を守る健康啓発マンガ「ギガっこ デジたん!」の心得
- ☆端末画面を見るときは、正しい姿勢で目から30cmの距離をとる
- ☆30分に1回は遠くを20秒しっかり見て、1日2時間は屋外活動
- ☆マンガやポスターで目の大切さを保護者・教育関係者に伝えます



『ギガっこデジたん!』大百科

その③

- ☆近視の進行予防について学ぶ、わかりやすく楽しい動画を制作
- ☆学校や家でみんなと一緒に動画を見ることで近視の進行予防には何をすればよいか、考え、話し合いながら学ぶことができます

近視進行予防動画シリーズ

★
エピソード1 進む近視をなんとかしよう
大作戦の巻



近視マ
©2022日本眼科医会

★★
エピソード2 進む近視から世界を守ろう
大作戦の巻



近視マ
©2022日本眼科医会

★★★
エピソード3 進む近視をなんとかしよう!
イヌ、屋外活動をおすすめする
の巻



©2024日本眼科医会

コンタクトレンズ啓発動画シリーズ

★
エピソード1 コンタクトレンズ
はじめたの



★★
エピソード2 大事な瞬間のための
コンタクトレンズ



★★★
エピソード3 ダンスでわかる!
コンタクトレンズの正しい
使い方



★★★★
エピソード4 コンタクトレンズ外して!



コンタクトレンズのことは眼科にお任せください

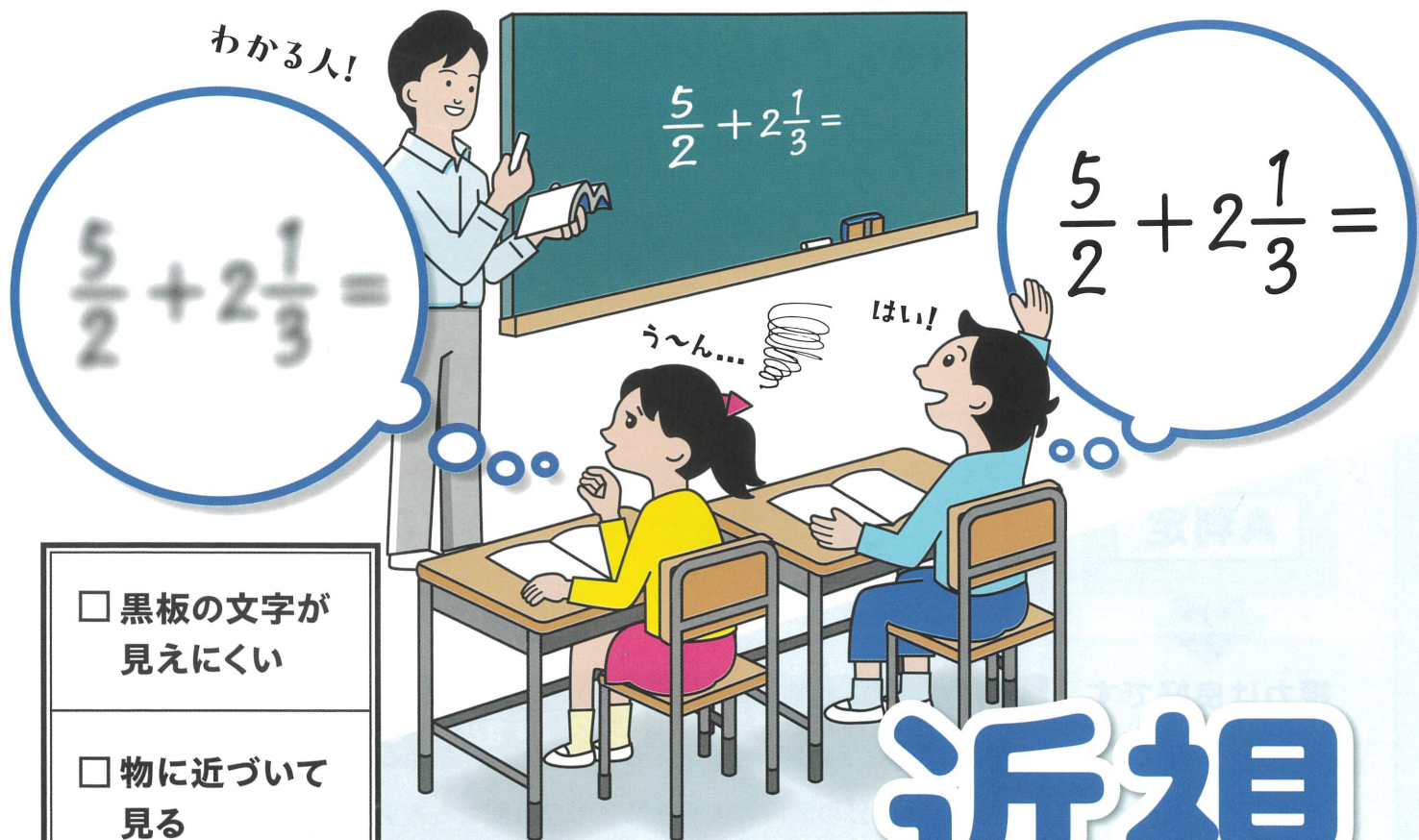
詳しくは日本眼科医会HP
「子どもの目・啓発コンテンツ」をチェック!



※これらのコンテンツは、児童生徒のみならず、教育・学校関係者、保護者の方、医療関係者の方の場合、啓発目的かつ営利を目的としない場合のご利用については許諾不要です。健康教育、保健指導等にご活用ください。(詳しくはHPをご覧ください)

黒板の文字

見えにくいと 「授業がわからない…」



黒板の文字が見えにくい

物に近づいて見る

遠くを見るとき目を細める

その症状

近視

が進んでいるかもしれません

子どもは「黒板の文字が見えにくい」とは自分から言わないかもしれ
ません。保護者の皆さまから聞いてみましょう。

近視の進行は将来、目の病気*1になるリスクを高める
可能性があります

*1: 緑内障、白内障、網膜剥離、近視性黄斑症など



〈 保護者の皆様へ 〉



0歳 5歳 15歳 20歳

近視が進行しやすい

近視は **5～15歳頃の成長期に特に進行します**。^{*2}

成長期に近視の進行を抑えることが重要です。

視力低下の程度によっては、**学習やスポーツ**

などに支障を及ぼす可能性があります。

^{*2}: 近視の発症や進行が見られる年齢は5～15歳頃で、最も進行が早いのは7～10歳頃です。

視力検査の結果^{*3}が

A判定

視力は良好です
近視の予防を
心がけましょう

※目が疲れる、遠くや
近くが見えにくい等
があれば眼科を受
診しましょう

左右どちらか片方でも **BCD判定**

眼科受診をお勧めします

※近視以外の原因による視力低下の可能性もあります
※近視は急に進むこともあるため、過去に眼科を受診した人も対象です

眼科で行われる近視の対処法

近視予防の
生活指導

近視の進行を
抑える治療

眼鏡・コンタクトレンズ
による矯正

気になることがあれば、眼科の先生に相談しましょう

^{*3}: 学校で用いられる370方式視力測定法による判定をさします。A (1.0以上), B (0.7～0.9), C (0.3～0.6), D (0.2以下)

お子様の目の健康を守り、充実した学校生活をサポートしましょう

近視の対処法、見え方体験などの更なる情報は
右記の二次元コードからアクセスできます ➡



提供：参天製薬株式会社