

子供たちの目を守るために ～知っておきたい近視の予防とケア～

【文部科学省資料より】保護者の皆さまへ伝えたい「子どもの近視」の重要ポイント

1. 子供の近視の「現状」と「将来へのリスク」

■ 裸眼視力1.0未満の子供が増加傾向

- ・小・中・高校で視力1.0未満の割合が増加しており、その約8～9割が近視であると指摘されています。
- ・近視の多くは眼球が前後に伸びる「軸性近視」で、一度伸びた眼軸は元に戻りません。

■ 将来の眼疾患（重い目の病気）リスク

- ・近視はメガネで矯正すれば安心というわけではなく、高度になると将来の緑内障・網膜剥離・後嚢下白内障などの発症リスクが高まります。
- ・小児期からの発症予防・進行抑制が重要です。

2. ご家庭で実践できる近視予防の「2大ポイント」

1日1.5～2時間

屋外で過ごす
(光を浴びて近視予防)

目から30cm以上

距離を保つ
(タブレット・スマホ・読書)

30分に1回 20秒

遠くを見て目を休める
(姿勢・明るさもチェック)

【ポイント①】屋外活動を増やしましょう

- ・休日：1日2時間（120分）以上 / 平日（授業外）：1日1.5時間（90分）以上の屋外活動で視力低下リスクが減少。
- ・休み時間も積極的に外へ出ることが効果的です。
- ・木陰や建物の影でも予防に必要な明るさ（1,000～3,000ルクス以上）を十分確保できます（日差しが強い日は熱中症や紫外線に配慮）。

【ポイント②】近くを見る作業（近業）の習慣を見直しましょう

- ・画面や本から30cm以上目を離す。
- ・30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める。
- ・背筋を伸ばして姿勢を良くする / 部屋を十分明るくする / 機器の画面輝度を適正に調整する。
- ・ご家庭で「目を休めるルール」を話し合い、自分の目を守る意識を育てましょう。

3. 保護者の方からの「よくある質問（FAQ）」

Q1. 何歳頃から気を付ければよいですか？

A. 小学校入学前の6歳未満など、なるべく早い時期から注意しましょう。近視は小3～4年頃に発症しやすいですが、近年低年齢化が進んでいます。発症が早いほど進行しやすいため、早期の環境づくりが重要です。

Q2. 親が近視だと、子供も必ず近視になりますか？

A. 両親が近視の場合リスクは高まりますが、必ず近視になるわけではありません。遺伝要因だけでなく、屋外生活や姿勢といった「環境要因」を整えることが大きな予防効果を持ちます。

Q3. 一度下がってしまった視力は回復できますか？

A. 一時的な目の疲れ（仮性近視）は目薬等で改善する場合がありますが、多くの近視（軸性近視）は一度伸びた眼軸を元に戻せません。そのため「予防」と「健診・早期発見による適切なケア」が不可欠です。

※本資料は文部科学省「子供たちの目を守るために」の最新知見に基づき作成された保護者向け啓発資料です。健診で視力低下を指摘された場合は早めに眼科を受診してください。