

育友会会員の皆様へ

福光東部小学校育友会

会長 吉田 茂信

かくれ近視予防

三寒四温も繰り返され、少しずつ春めいてまいりました。

新型コロナウイルス感染症も富山県では警戒レベルが一段階下がり「ステージ1」となりましたが、まだまだ予断を許さぬところです。

先日2月12日(金)南砺市PTA連絡協議会にて、市長・教育長との懇談会、冒頭のご挨拶にて「幸い南砺市内の小中学校、福光東部小学校も含めPTA 会員皆さんの日頃の感染対策によって感染者は出ておりません、感謝申し上げますと共に引き続き宜しくお願い申し上げます。」と、松本教育長よりお言葉を頂きました。

さて、先日、NHKのニュース見ておりましたらで視力検査だけでは分からない「近視」が有ると聞き、驚きました。

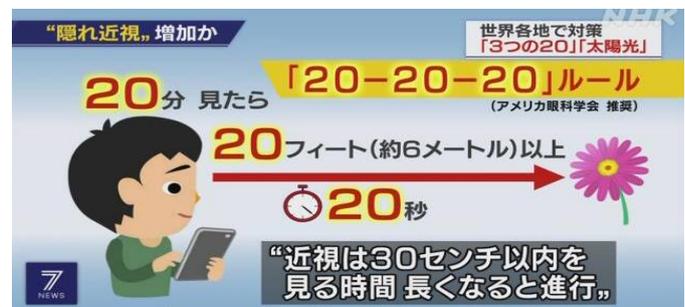
京都の学校で調査をしたところ、この「隠れ近視」の生徒が通常検査での近視(視力0.7以下)の生徒を含め2倍以上いたことがわかったそうです。特に心配なのが、学年が上がるにつれ「隠れ近視」と判定される人数が増え5年生では3倍、6年生になると3.5倍に増えているようで、2050年には世界の人口の半数が近視に成ると予想されております。

原因としてはスマホ、ゲームなどの普及で近くを見る時間が長く、遠くを見て目を休める時間が少ないことのように、以下の対策を推奨されています。

【1】20-20-20ルール

- 20分近くを見た後は、
- 20フィート(6メートル)離れたところを
- 20秒間ながめる。

※アメリカ眼科学会推奨



【2】外で遊ぶ(太陽の光を浴びる)

1日約2時間、屋外で活動し十分な光を浴びることで近視の発症を抑えられるとのことで、既に台湾では実証されているそうです。



★ コロナ禍で外の気温の低い季節、巣籠り(すごもり)状態になっているこの時期こそ蜜を避け、**屋外で遊びましょう♪**

※詳しくはこちらのQRコードにて

