

何となく見えづらいままになっていませんか？

近視の人が増えています！

保健室だより
2025年5月号
学生支援センター保健室



文科省調査では、裸眼視力1.0未満の割合は、小学校30%超え、中学校60%程度、高等学校70%程度と学校段階が進むにつれて高くなっているそうです。
大阪青山大学では、(4月5日に実施した学生定期健康診断の結果)

76%の人が裸眼視力1.0未満もしくはコンタクトやメガネ使用中 でした。

2025年には世界の近視人口は2人に1人になるとも予測されています。
見えづらさの自覚がなくても、眼科受診を勧められた場合は、必ず受診するようにしましょう。

近視の予防法

① 1日2時間は屋外での活動を

1日のトータル(継続の必要なし)で2時間程度
明るさ 1000ルクス~3000ルクス程度

室内の照明ではなかなか1000ルクスを超えませんが、
屋外なら木陰でも、帽子やサングラスなどで光をさえぎっても、目には十分な光が届きます。

*紫外線対策・熱中症対策も忘れずに

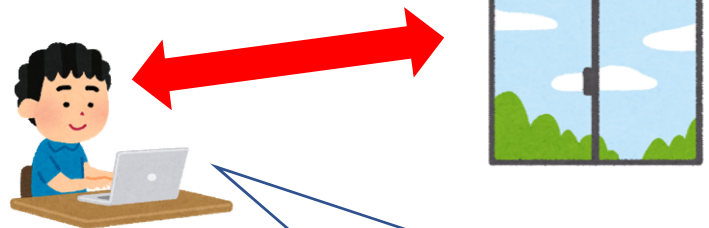


【目に届く光の強さ】

教室 300ルクス
窓際の席 800ルクス
晴れた日 100000ルクス
曇りや雨の日 10000~20000ルクス
帽子やサングラス使用時 2000ルクス

② 『20-20-20』ルール

20分間継続して近くを見たら
20フィート(約6メートル)先を
20秒間眺める



③ デジタル機器との付き合い方

- ▶使用する際は部屋を明るく
- ▶寝転んで使用せず、正しい姿勢で
(片方の目だけに負担がかかるため)
- ▶30cm以上離して
- ▶就寝1時間前は使用しない
十分な睡眠時間を
- ▶規則正しい生活リズムを



5m以上離れた所を見ている時が
目がリラックスした自然な状態

姿勢にも要注意！

スマートフォンなどを使用する負担は目だけではなく、
肩や首にもかかっています。
スマートフォンの場合、姿勢がまっすぐだと、頭の重さ
4.5kg~5.4kgだけになりますが、頭が30度傾くと
18kg、60度傾くと27kgの負担になるそう。
首や肩が凝るのも納得ですね。

