



第106回

社説・子どもの視力低下

※2025年5月の毎日新聞記事を元にした文章です。

校閲し、直すべきところを指摘していただきます。

子どもの視力低下に歯止めがかからない。学校や家庭で予防の取り組みを広める必要がある。

文部科学省が公表した2024

年度の学校保健統計によると、視力が1・0未満の児童・生徒の割合は小学生36・84%、中学生60・61%、高校生71・06%だった。04年度と比べると、いずれも12%以上増え、過去最多の水準で推移している。

近視の人は日常生活で不便を感じるだけでなく、将来的に白内障や視野が狭くなる緑内障など、目の病気になるリスクもある。子どもの頃からの予防が大切だ。

日本眼科医会は、近視増加の要員として、近い所を見る作業が増えたことと、外遊びなどの屋外活

動が減ったことを挙げている。特にスマートフォンやゲーム機などは、画面と目の距離が近くなりやすい。

子ども家庭庁の調査によると、インターネットを使う時間は長く、小学生（10歳以上）の平日の利用時間はスマホが平均1時間半、ゲーム機が1時間以上ある。

スマホでインターネットを利用する小学生（10歳以上）の7割が自分専用のスマホを持っている。学校でも、タブレット端末などを使う授業が広がっている。

有効な対策として勧められるのは、画面を見たり読書をしたりする時に30分以上離し、30分に1度は窓など遠くを見て目を休めるこ

とだ。

米国の対策にならって「20分に1回、6歳先を20秒眺める」という取り組みを実施している小学校もある。

学校が家庭と連携し、地域の事情に遭ったルール作りを進めることが望ましい。国や自治体も後押しすべきだ。

近視の人は世界的に増えており、50年までに2人に1人が近視になると推計がある。

先進的に取り組む台湾は、10年から小学校で1日2時間の屋外活動を推進している。

スマホなどの普及で、暮らしが便利になった一方、目は酷使されている。スマホから離れて外で過ごす時間を増やせるよう大人が環境を整えたい。