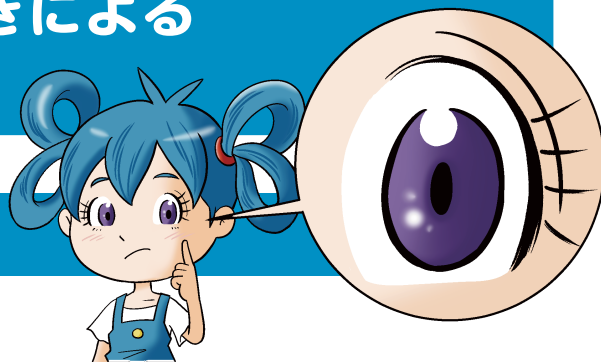


情報通信機器の使いすぎによる 子どもの身体への影響



1. 目への影響

スマートフォンやゲームの影響

- スマートフォンが普及しはじめて10年程であり、スマートフォンの利用と近視との関係を示すデータはまだありませんが、小さな画面を至近距離で見続けるため、**近視を促進すること**につながると言われています。
- 近視は、発症が低年齢であるほど進行しやすく、**将来的に強度の近視になる可能性**があります。
- 近視の度数が強いほど、「りよくないしょう緑内障」や「もうまくはくり網膜剥離」「おうはんへんせい近視性黄斑変性」等の病気に、将来かかる可能性が高くなります。「りよくないしょう緑内障」「おうはんへんせい近視性黄斑変性」は、現段階では根本的に**治療する方法がありません**。

りよくないしょう 緑内障

眼底にある視神経が障害を受けて、徐々に視野が狭くなる病気です。時間の経過とともに見える範囲が狭くなっていきますが、初期の段階では自覚症状がありません。

もうまくはくり 網膜剥離

眼球の内側にある網膜という膜が剥がれて、視力が低下する病気です。

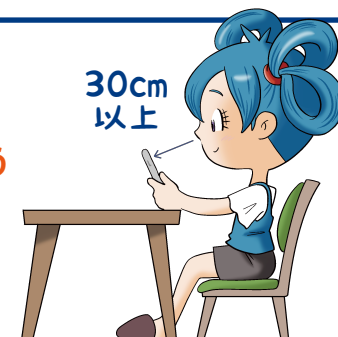
おうはんへんせい 近視性黄斑変性

強度近視で眼軸長が伸び、視機能に重要な黄斑部や視神経、網膜等に亀裂が生じ、視力に影響がでる病気です。

対策

❗ 正しい姿勢で、画面から眼を離して使いましょう

- 目を、画面から**30cm以上**離して使いましょう
- 視線が**画面と垂直**になるように使いましょう
- 姿勢良く、**イスに座って**使いましょう
- 画面が見にくいときは、**画面の角度や明るさ**を調整しましょう



❗ 長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安1 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見る

参考:文部科学省啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



目安2 1時間使用したら10~15分休憩を取る

参考:厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000184703.pdf>



❗ 外遊びや、外での運動をしましょう

1日2時間程度の屋外での活動により、**近視を予防**することが、海外の調査で明らかになっています。

