

近すぎませんか？



ちかみとおみ きんしめ ちゅうい  
近くばかり見ていると、遠くが見えにくい近視の目になりやすいので注意しましょう。



公益社団法人 日本眼科医会  
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

# 福井県からのお知らせ

福井県健康福祉部健康増進課

TEL:0776-20-0350 FAX:0776-20-0643



## ちょっとした生活習慣で目の健康を守ることができます。 5つの生活習慣を小さなころから実践しましょう！

### ①目を休めましょう

近くのものを見続けると、目の筋肉が疲れてしまいます。疲れを感じたら、目を休めることが大切です。特にテレビゲームは目に負担をかけます。40分以上は続けないようにしましょう。



### ②ぐっすり眠いましょう

規則正しい生活は、成長過程にある子どもたちにはとても大切なことです。ぐっすり眠ることで、目の疲れも回復します。



夜は早く  
ねましょつ

### ③運動をしましょう

体の血液の流れが良くなり、疲れた目も回復しやすくなります。



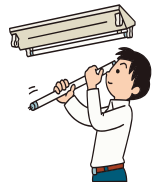
### ④姿勢を正しくしましょう

姿勢が悪いと、ものを近くで見てしまう原因となります。小さなころから、正しい姿勢で過ごすようにしましょう。



### ⑤部屋の明るさに気を付けましょう

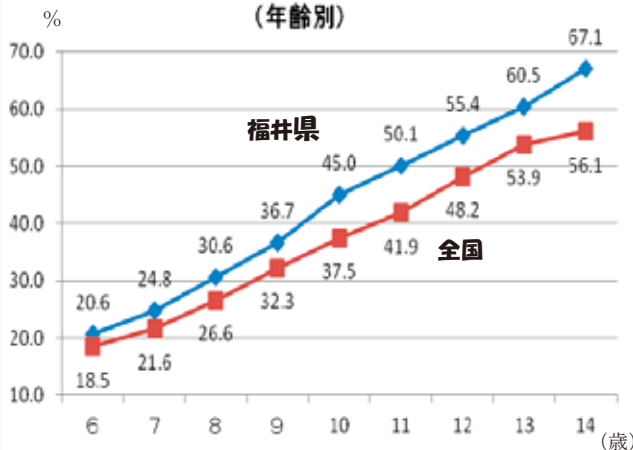
暗すぎたり、逆に明るすぎても目に良くありません。勉強や読書をするときは蛍光灯スタンドをつけましょう。



## お子様の目を大切にしましょう

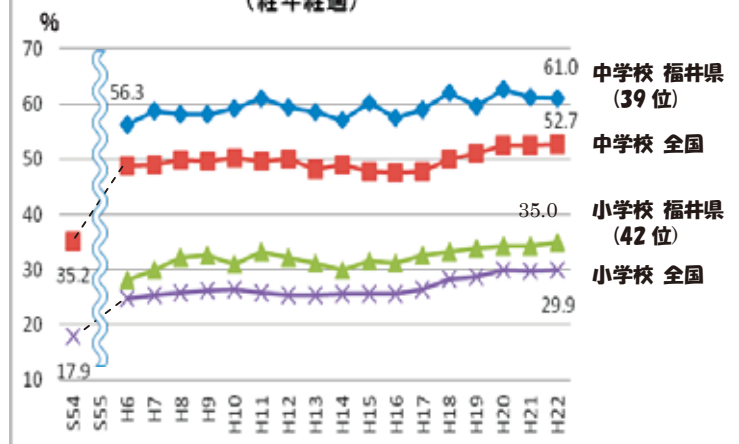
！！福井県では全国と比べて近視の方が多くなっています！！

図1 H22 近視(裸眼視力1.0未満)の割合  
(年齢別)



○子どもの年齢が上がるにつれて、全国よりも近視の割合が高くなります。

図2 近視(裸眼視力1.0未満)の割合  
(経年経過)



○全国と比べて常に近視の割合が高いことが分かります。