

## ペアレント・トレーニング

汗ばむほどの日もありますが、外遊びが楽しい時期になりました。  
本格的な夏を迎える前に、外で気持ちいい風を感じながら過ごすのもいいですね。

今月のテーマは 『**子どもの視力**』 についてです。

年々、視力の低い子どもが増えていると言われています。

小学生では3人に1人が視力1.0以下、10人に1人がメガネが必要な視力0.3以下とのデータもあります。  
今後も増える可能性が高く、小さいころは何となくとも小学校3～4年生ぐらいから急激に視力が落ちる子どもが増えるようです。

視力低下の原因として…

- ・外遊びが少なくなった
- ・スマホ、ゲーム機、タブレットの使用
- ・睡眠時間の減少



などが考えられています。

視力が悪いのは遺伝も要因のひとつですが、近年の激増の原因は環境要因がほとんどであることがわかってきているようです！

環境要因として、視力低下の一番大きな原因は

『**近いところを長時間見つめ続けること**』 です！！

コロナの影響で、室内での生活が増えてしまったり、パソコンでの学習が増えたりしましたよね。園や学校でも外遊びを制限することもありました。

⇒その結果、子どもたちは目を酷使する生活が当たり前になってしまったのかもしれない…

今後、親として大人として子どもたちにできることは何か？考えてみましょう

- ・長時間ゲームやスマホを見ると、目が悪くなって今見えてるものが見えなくなって困ることを繰り返しお話しする
- ・外遊びに誘ったり、家の中でも別の遊びを提案する
- ・ゲームやスマホは30分したら一旦10分休憩、1時間までなど時間を決め、約束して遊ぶ
- ・家にいると執着してしまうなら、買い物と一緒にいくなどして目を休める時間をつくる

今は見えているから大丈夫だろうと思うのではなく、悪くなったら困ることを考えて、今一度毎日の生活を見直してみてもいいかもしれません。

