

10月15日（木）

しりよく
視力

10月10日は「**目の愛護デー**」でした。目の健康や大切さを考える日です。

子供の**視力**（物がどれだけ見えるかの力）は、どんどん**下**がっているようです。皆さんは、どうでしょうか。

視力が**1.0**より**低い**小学生が、約36%
だそうです。100人のうち36人いるということです。

どうして視力が**落ち**るのでしょうか？ 遺伝（両親の影響）もありますが、スマホやゲームなど**近く**を見る**時間**が**長い**人や、外で過ごす時間が少ない人が、なりやすいようです。近くの物をずっと見ていると、**目**や**頭**が**疲れ**ます。同じ姿勢で見ていると、**体**だって**疲れ**ます。

スマホやゲーム、また**読書**や**勉強**に**夢中**になってしまっても、たまに目を離して、**遠く**を**見**てみましょう。目の疲れもとれるはずです。「**緑**（**木**や**花**）を**見**ると**目**が**悪く**ならない」と、私も小さいころ、よく言われていました。

黒板の字が見えにくくなったら、必ず大人に相談してください。

村越 新

