

高畠高生の活躍

山形新聞にある「若者の声」に、本校 1 年次生の竹田愛華里さんの文章が掲載されました。「目の健康」に対する自分の考えを調査データにもふれた上での的確にまとめた内容になっています。

若者の声 高畠高

生活見直し、目を守ろう

■ 1 年 竹田愛華里

近視になると多くの不便がある。眼鏡やコンタクトレンズが必要になる。スマートフォンやタブレットな

どがより身近になった今、近視が私たちに与える危険、そして対策について調べてみた。

近年、世界中で近視の子どもが増加している。文部科学省によると、全国の近視の小中学生は2021年には40・8%だったが、23年には50・3%になったということが分かった。2年間で近視の小中学生が約10%も増加している。これにはスマホなどが身近になったことや、最近の子どもが外で遊ぶ習慣がなくなっただけでなく、学校の教育課程の一環でタブレットなどの使用が増えたことなどが原因だと考えられる。

近視が改善されることは難しく、子どもの頃から近視になってしまうと、将来的に網膜変性、白内障、緑内障といった合併症のリスクが高まるという。目を守

るためには対策が必要である。

近視を予防し、進行を止めるためには生活習慣を見直すことが重要となる。スマホなどを長時間利用する際には適度に目を休めたり、利用時間を制限したりすることが効果的だ。また、外で散歩を行うなどの運動もしたほうが良いと分かった。

健康で安全な生活を送るために、目の存在は欠かせない。自分のために対策を取っていく必要がある。

令和7年1月16日(木)「山形新聞」から