



共育

い

ち

い

日南町教育委員会
家庭教育推進員
R7.10月



紅葉の候、朝晩の冷え込みが一層感じられる季節となりました。

日南町の教育にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。



10月10日は目の愛護デー。今月は目を守るコツを一緒に学びましょう。

放っておくと悪くなる目の疾患

- ・近視の進行…遠くが見えにくくなる（黒板・映画・看板がぼやける）
- ・ドライアイ…目が乾く、ゴワつく、痛いまたはヒリヒリする
- ・内斜視…眼の向きが揃わない状態

日本の小中学生の50.3%が近視

世界的にも近視が増えていますが、日本では小3の近視割合は36%と（文部科学省の近視実態調査）低学年から近視が増えていきます。

裸眼視力1.0未満の子どものうち、約8～9割は近視であることが指摘されています。

近視になりやすい環境は？

目が成長する時期は生まれてから20歳頃までです。その時期にどんな環境で過ごしたかが、近視になるかどうかに関わっています。遺伝だけでなく、生活環境が大きく関係しています。

- ・室内で近くのを長時間見続けると、近視が進みやすくなります。
- ・室内時間が長いと遠くを見る機会が減り、太陽光を浴びる機会も減って近視の進行を抑える力が弱まる可能性があります。



画面はより大きい方が 目の負担は減らせる

年齢が低ければ低いほど大きい画面の方がよい

スマホ → 高校生



タブレット → 中学生



テレビ → 小学生、未就学児



外遊びが予防につながる

- ・外で光を浴びる時間を確保する
平日は1日90分、休日は120分を目安に続けてではなく、1日のトータルの時間でOK
- ・近視予防の目安は晴れ窓際と曇り窓際の間くらい
- ・窓越しの光は波長が変わり、効果が弱い
- ・直射日光は強すぎて目に負担になることがある
- ・帽子・日陰・木影（木漏れ日）で十分
- ・放課後・昼休みを活用して外の時間を増やす

日南町は全国平均より視力が良い人が多いです。緑豊かな環境と日頃の小さな意識が、これからも目を守るための鍵です。



今日から実践！

親子で楽しめる講演会

子どもの成長サイン に気づくコツ

育児をもっと楽しみたい

体や脳内では、いつも新しい変化がおこっています。子どもの行動をその変化から紐解くと、「そうだったのか！」と納得！不安が減れば、子育てがもっと楽しくなりますよ。

令和7年

日 時

11月15日 土 無料

10:00～11:30（開場9:40）

前半：講演会

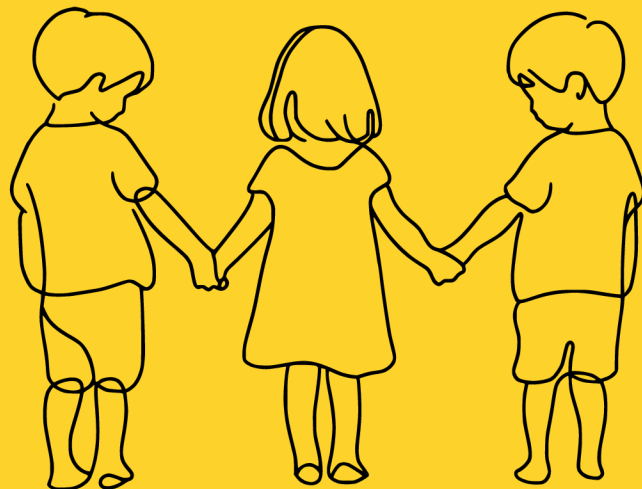
後半：質疑応答

会 場

日南町総合文化センター
多目的ホール

講 師

藤原 聡司氏



講師プロフィール

鳥取県米子市出身。

2005年有限会社Reindeer設立。

同年7月北欧インテリアショップ開設。

2008年木のおもちゃのレンタルプログラム“もくレン”を開発し、2011年キッズデザイン賞受賞。

2023年民間の子育て学習施設、一般社団法人コーセリプロジェクト設立。

産後育児相談、不登校児童相談などに全国対応。

2024年鳥取大学医学部附属病院サポーターコーディネーターに就任。

現在、玩具レンタルで集積した子どもの発達分析を生かして、幼稚園、保育園、学校などでの講演やweb育児コラムの執筆など、育児問題に幅広く取り組んでいる。

0～6歳の発達を中心にお話をさせていただきます。講師さんのおすすめのおもちゃ（未就学児用）を用意いたしますので、お子さま連れでご参加ください。おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎です。

後日たったもポイント100P付与します。

主催：日南町教育委員会 お問い合わせ0859-82-1118（山中・平井）