

屋外での運動は 視力の低下を防止する

●近視が低年齢化している理由

現在、子供たちの視力低下は年々、低年齢化しながら増加の一途をたどっていることは前にも述べました。

昭和20年代に比べると、驚くことに、子供たちの近視人口は5倍から6倍に増えています。

視力低下の原因として、子供たちの遊びが戸外中心の運動を含んだものから、室内での遊びへと移行したのも、1つの大きな要因だと考えることができます。

●室内での遊びも視力低下の原因

では、室内での遊びが視力低下を招くのはどうしてでしょうか。その理由を挙げてみます。

① いつも室内にいて、遠い所を見ることが少なくなって、近くばかりを見ているために、視力が

低下してしまう。

② 本を読んだりテレビゲームなどをして過ごし、眼を酷使する生活を長期間続けるために、視力低下を招いてしまう。

以上のように、室内での遊びによって眼の健康が損なわれているのです。

また、体力面においても、虚弱体質を生むという害もあります。

いつも外に出て遊んだり、スポーツをして元気に動き回っている子供たちには、近視の発生率はきわめて低いのです。

サッカー、野球などは広い視野を必要とするスポーツですから、眼の遠近調節にも大いに効果があります。

山登り、ハイキングなども体力づくりと視力低下の予防に役立ちます。

健康な身体と視力を保持していくためにも、楽しみながらできる、戸外での遊びやスポーツをしましょう。

視力低下の予防法



屋外でサッカーや野球などのスポーツをする



広い視野が必要な山登りやハイキングをする