

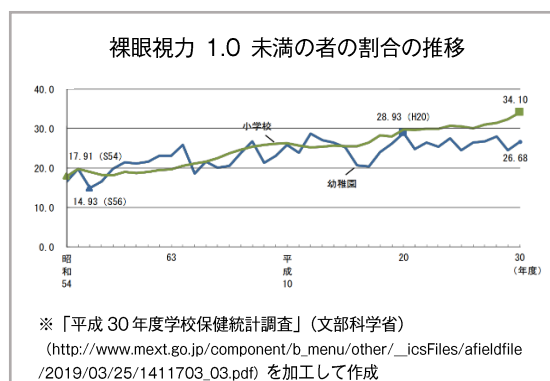
## うちの子は大丈夫？小学生の3人に1人が視力1.0未満に 子供の近視度チェックと正しいメガネの選び方 ～パパ、ママが今日からできる予防策とはじめてのメガネデビューのポイント～

メガネブランド「Zoff(ゾフ)」を運営する株式会社インターメスティック（本社：東京都港区）は、幼稚園や小学校の身体測定などで視力結果がわかるこの時期に、子供のメガネ選びのポイントや使い方、今からできる近視予防策を紹介します。

### ■小学生の3人に1人が視力1.0未満に

文部科学省発表の平成30年度学校保健統計調査によると、平成30年度の「裸眼視力1.0未満の者」の割合は、幼稚園26.68%、小学校34.10%となっており、前年度と比較すると幼稚園、小学校共に増加し、特に小学校では、平成20年度の28.93%から平成30年度の34.10%と約5ポイント増加しています。また、「裸眼視力0.3未満の者」の割合は、小学校9.28%となり、過去最高値となっています。視力非矯正者（眼鏡やコンタクトレンズを使用していない者）のうち、「裸眼視力0.7未満の者」の割合は、幼稚園6.67%、小学校14.22%となっています。

テレビやゲーム、スマートフォンなど幼い頃からデジタルデバイスに触れる現代では、子供が気付かぬうちに目を酷使するシーンが増えています。2020年には小学校でプログラミング教育の必修化など、ますますデジタルネイティブ化が進むなか、子供の視力低下はパパ、ママを悩ませる問題のひとつとなっています。見えにくさ、目の疲れ、炎症など子供自身は自覚しにくいいため、近くにいる大人が正しい知識を身につけ、ケアをする必要があります。



### ■うちの子は大丈夫？パパ、ママが簡単にできる、子供の近視度チェック

春は、学校による身体測定の時期。結果を見てはじめて子供の近視に気付くというパパ、ママも多くいらっしゃると思います。そうなる前に、あるいは既に子供がメガネをかけている場合には更なる視力低下の変化に気付くためにも、こんな様子に心当たりはないか、パパ、ママがすぐにできる「子供の近視度チェック」をおすすめしています。

#### <子供の近視度チェック項目>

- 遠くを見るとき目を細めたりしている
- 横目や片目で遠くを見ようとする
- 本やテレビを見るとき距離が近くなった
- 文字や看板などを読み間違える
- 姿勢が悪く、机に覆いかぶさる
- 漢字の書き取りをよく間違えるようになった※
- 目の疲れや頭痛を訴えるようになった

※先生の書く黒板の文字の細かい部分（ハネ、トメ）まで見えていない可能性があります

## ■子供のメガネ、使い方と選び方

### 「近視かも」と思ったら、まず眼科を受診

初めてメガネをつくる際には、適切な度数のレンズを眼科で処方してもらうことが大切です。そのため、近視かもしれないと感じた場合には、まずは眼科の診療を受けることが最初の一步です。子供の近視は「仮性近視」から「真性近視」へと進行します。「仮性近視」の段階であれば、治療を行う事で近視化を抑制することも可能だと言われています。眼科を選ぶ際には、子供の診療に慣れている眼科や弱視などの検査や矯正訓練を行う視能訓練士がいる眼科がおすすめです。子供のメガネは、眼科の処方箋に基づいてつくることが基本です。

#### 近視の場合は適度な「かけ外し」を



度数にもよりますが、近視になりたての子供は、メガネをかけっぱなしにしないことも大切です。授業中はメガネをかけ、自習時間は外すなど、眼科の指導のもとで適度なかけ外しをしましょう。

#### 大きさや素材は成長に合わせて



子供の両目の間隔は、顔の成長とともに広がります。正しい矯正効果を出すためには、メガネの大きさを定期的に見直す必要があります。また、激しい運動や衝撃

にも強い、柔軟な素材でできたメガネが適しています。

#### ゆがみ・ガタつきはマメに調整



レンズの中心が黒目の位置に合っていないと、正しい矯正効果が得られず、近視を進めてしまうことにも繋がりがありません。メガネを踏んでしまったり、曲がっているなど感じたりしたらすぐにショップで調整してもらいましょう。

#### レンズを拭く習慣をつけさせる



曇っていたり、埃がついているレンズは、子供の視界を妨げ、かえって疲れ目のもとになります。学校にいる時間もこまめに手入れができるよう、メガネをレンズ用クロスで綺麗に拭くことを、子供自身で習慣づけましょう。(ティッシュは不可)

## ■こんなことしていませんか？目に良くない習慣と今日からできる近視予防策

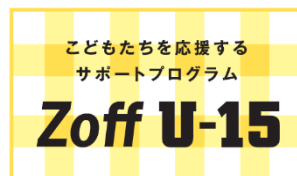
テレビなどを長時間同じ距離で見続けていると、目のピントを調節する筋肉が疲労し、疲れ目の原因になります。また、布団の中など暗い場所でのスマートフォンや読書は明るさ不足が大きな負担に繋がります。その他、寝転んだり猫背で読み書きしたりすると対象に近づきすぎ、さらに影ができるため目に負担がかかります。

まずは、適度な距離で観るために、液晶テレビは画面の高さの3倍の距離、読み書きやスマートフォン・携帯ゲーム機は最低 30~40cm の距離を保ちます。また、机での宿題や読み書きは、デスクライトで明るさを補充し、スマートフォンやゲーム機は画面の照度を下げるなど適宜調整することで負担をやわらげます。また、良い姿勢を保ち、目を酷使する時は時間を決めて休憩をすることで、近視予防の第一歩になります。一番良いのは遠くを見ること。家の中ばかりでなく、外出して景色を眺めれば焦点距離が遠くなります。また、紅鮭や海老などの赤い色素成分「アスタキサンチン」は眼精疲労対策の栄養として注目されています。子供の将来のことを考えて、幼いころから目に負担をかけない環境や習慣作りが大切です。

参照元：「お家でできる 小学生の疲れ目・近視・紫外線ケア」  
監修：日本眼科学会認定専門医 つじもと眼科クリニック 辻本真実院長  
発行：メディバンク株式会社

## ■レンズの度数交換が1年間無料になる子供のレンズ安心保証「Zoff U-15」

「Zoff U-15 (ゾフ・ユー・ジュウゴ)」は、視力変化が著しい成長期のお子様を対象としたレンズのサポートプログラムです。Zoffでメガネをご購入いただいた15歳までのお子様なら、お買い上げ日より1年間、レンズの度数交換を無料にて対応しています。



## ■軽量フレームからスポーツタイプまで種類豊富な Zoff KIDS COLLECTION

Zoffのフレームは、医療器具などにも使用されている「French Plastic」や、航空機にも用いられるほど高い信頼性をもった最先端プラスチックを使用。成長期の子供の鼻の高さに合わせて微調整可能な鼻パッドや、耳にかける部分にはラバー素材を使用するなど、思いっきり遊んでもずれにくい設計です。

また、累計販売本数450万本\*を突破している軽量で耐久性の高いフレーム「Zoff SMART」のキッズモデルもあり、その軽さとしなやかさは、メガネをかけるのを嫌がる子供のメガネ着用の負担の軽減につながります。(※2019年4月時点)

### <Zoff KIDS 2019年4月人気ランキング>

1	モデル名：Zoff SMART Kids (ウェリントン)	商品説明 トレンドのウェリントンシェイプは、親子でのリンクコーデにもおすすめ。軽いかげ心地ですれにくい機能性とデザイン性を兼ね備えた人気モデル。9,000円(税別)
2	モデル名：Zoff SMART Kids (スクエア)	商品説明 Zoff SMARTのキッズモデルは鼻あて部分の金属を全てシリコンで覆ったセーフティパッド仕様の安心設計。元気いっぱいなお子様にも快適にご使用いただけます。9,000円(税別)
3	モデル名：Zoff KIDS (SPORTY)	商品説明 スポーティーなカラーが人気のフレーム。鼻あてと耳にかける部分にラバー素材を使用することで、あたりが柔らかく、ずれにくいいため活発な男の子に最適です。7,000円(税別)
4	モデル名：Zoff KIDS (TREND)	商品説明 レザー風の加工を施したテンプル(つる)が特長のコンビフレーム。かけやすい丸みを帯びたウェリントンシェイプとサイドのゴールドパーツが高級感のあるデザインに。7,000円(税別)

**SWANS EYEGUARD**  
【公益財団法人日本学校保健会推薦商品】  
¥15,000 (税別) [耐衝撃 度付きレンズ代込]

耐久性の良いフェイスパッド  
激しい動作でもスレにくいゴムバンド  
一部店舗限定商品  
耐衝撃性に優れた度付きレンズ  
長さを変えられる調整ベルト  
SVS-600N\_ZBK

◆Zoff KIDS 特設サイト <https://www.zoff.co.jp/shop/contents/kids.aspx>

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F  
広報担当：小山内(おさない)、井上(いのうえ)

E-mail [pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) TEL 080-3178-9695 (小山内)、080-4804-0196 (井上) <http://www.zoff.co.jp>

[facebook.com/zoff.jp](https://www.facebook.com/zoff.jp)

[twitter.com/Zoff\\_INFO](https://twitter.com/Zoff_INFO)

[instagram.com/zoff\\_eyewear](https://www.instagram.com/zoff_eyewear)