



グラフを見ると、目の悪い子どもが小中高生共に増えてきていることが分かりますね。

## ◆近視を防ぐための注意点

- ・1日2時間は外で過ごす
- ・読書や勉強は正しい姿勢で
- ・本は目から少なくとも30センチ以上離し、20分に1度は遠くを見る
- ・部屋の照明は明るすぎたり暗すぎたりしないようにする

## 外出自粛 子供の使用増

子どもの近視への不安が高まっている。新型コロナウイルスによる外出自粛などの影響で、スマートフォンやパソコンの画面を見る時間が増えていることが背景にありそうだ。

「教室で黒板の文字がぼやけて見えることが増えた」。東京都の中学2年の男子生徒は、新型コロナウイルスの流行後に近視が進み、約半年で眼鏡を作り直すことになった。

新型コロナウイルスの感染拡大で、学校の授業は週に1回、タブレット端末を使ってオンライン授業となり、友人とスマホでメッセージをやりとりすることが増えた。緊急事態宣言期間中は、サッカー部の活動も中止になり、オンライン指導で自主練習に取り組んでいた。

## デジタル端末 近視ご注意

スクリーンを見る時間は1日2〜3時間。男子生徒は「端末に目を近づけないよう気をつけているが、気にせず外で遊ぶようになってほしい」と願う。

男子生徒が通う井上眼科病院（千代田区）では、一斉休校明けの昨年6月以降、近視で受診する小中学生が増えている。担当の医師は「コロナのために外出できず、スマホやタブレット端末などを利用する機会が増えたことが影響しているのではないかと話す」。

近視は、小学生や中学生の時期に進行しやすいといわれる。子どもの近視に詳しい東京医科歯科大の大野京子教授は「近視の発症や進行を防ぐには、目に負担をかけないことが大切だ」と指摘する。

1 次のことがらについて、「目に負担がかかると考えられるもの」は×、「近視の予防になるもの」は○、「どちらとも言えないもの」は△を書きましょう。

- ( × ) スマホを見る時間の増加
- ( ○ ) 読書では時々休む
- ( ○ ) 外で遊ぶ時間を作る
- ( △ ) 新型コロナウイルスの感染

新型コロナウイルスに感染することは、直接目に負担がかかるとは言い切れません。自粛生活で、スマホなどを使う時間が増えることが問題です。

2 記事に次の部分があることで、どのような効果が期待できますか。それぞれについて、下の□から最も適切なものを選び、番号で答えましょう。

- ( ③ ) 中学2年の男子生徒の事例 ( ① ) 表「近視を防ぐための注意点」
- ( ⑤ ) グラフ「視力1.0未満の小中学生の割合」

- ① 読み手に知ってほしいことを目立つように書き、注意をうながす効果
- ② 現在と半年前の様子を比べて、以前の生活に戻るように呼びかける効果
- ③ 具体的な例を示し、短期間で近視が進んでしまう危険性を伝える効果
- ④ 記事を要約して表にまとめ、わかりやすく読み進めるようにする効果
- ⑤ 近視の子どもがだんだん増えているということが、一目でわかる効果



「注意点」が表になっていると、記事を読んだ人が、自分の生活を振り返り、気をつけることができます。

読んでみよう！

## ◆ミー太郎のおすすめ記事

15〜19歳男女の筋力を示す握力が、1964年東京五輪当時の同世代と比べて低下していることがスポーツ庁の昨年度の調査でわかった。体格やスポーツ実施率が向上する一方、ボール投げの記録も低い数値を示した。専門家は生活様式の変化や運動の質の低下が影響したとみている。

64年東京五輪を機に始まった「体力・運動能力調査」で、昨年5〜10月、全国の6〜79歳約6万3000人からデータを得た。64〜68年度に調べた10〜19歳の数値を抽出し、昨年度と共通の握力、50メートル走、

### 64年五輪当時と比較

持久走、ボール投げで比較。新型コロナウイルスの影響は反映されていない。

握力は昨年度、18歳男子が40・91キと64年五輪当時の同年齢より3・09キ、19歳女子は26・41キで同じく1・12キ低い記録だった。ボール投げは10〜19歳の男女で下落傾向に歯止めがかからず、昨年度の11歳男子は26・65キで64年五輪当時よりも7・5キ低かった。

### 身長・体重は大きな伸び

一方で、身長と体重、スポーツ実施率は大きな伸びを示しており、順天堂大の内藤久士教授（運動生理学）は「体格を加味すれば、昨年度の記録はもう少し高くてもいい。生活の中で物を握ったり投げたりする機会が減っていることが要因」と指摘している。同庁は、コロナ禍の影響を含む2020年度の調査結果を今年度内に発表する予定。

## 若者の筋力50年前より低下



（2020年10月19日 読売新聞朝刊より）

近年、下がってきているのは「視力」だけではないようです。

一方で、おじいちゃんおばあちゃん世代にあたる、

50年前より伸びているものは、なんでしょう。



## 学習指導要領との対応表

読むこと		構造と内容の把握（ア）	精査・解釈（ウ）
設 問	1	○	
	2		○