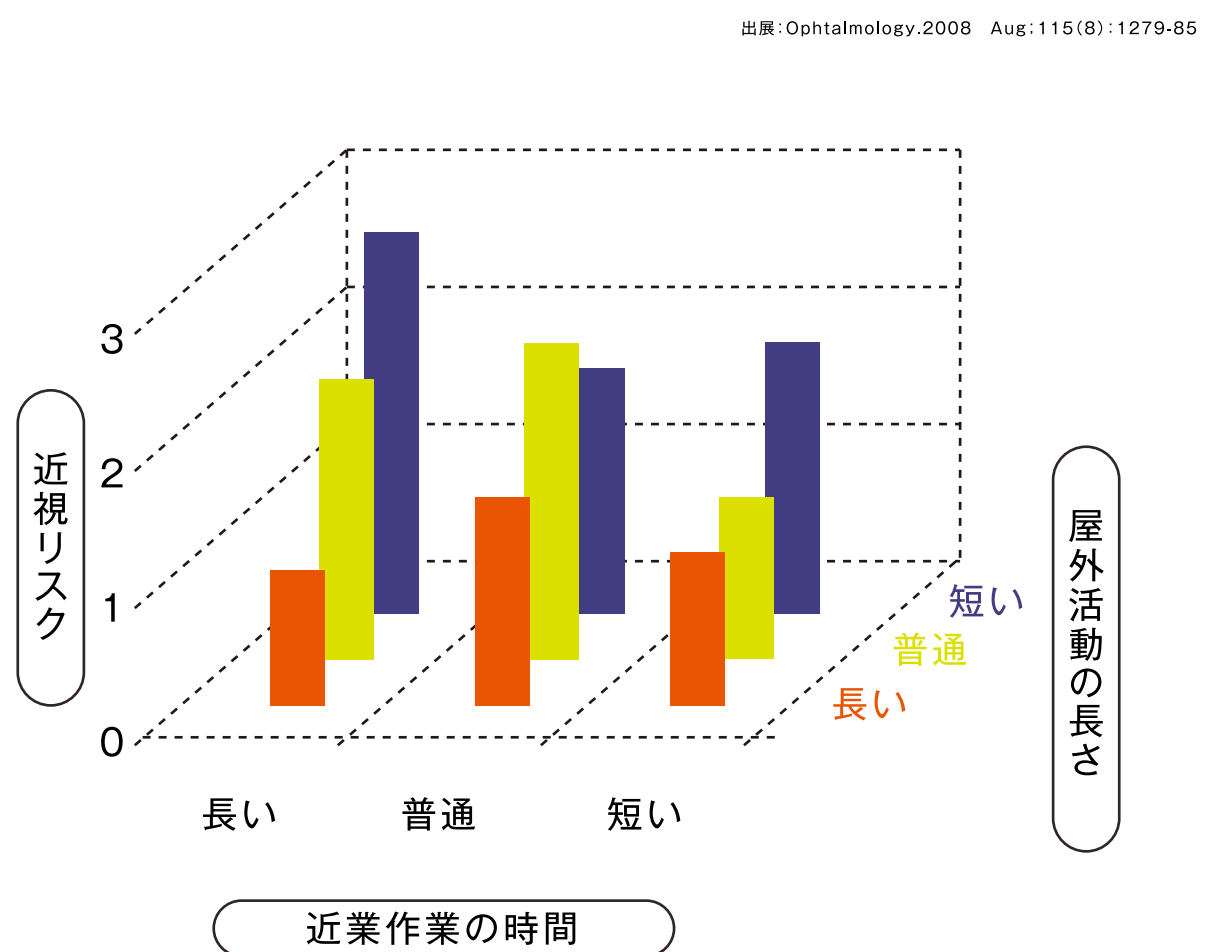
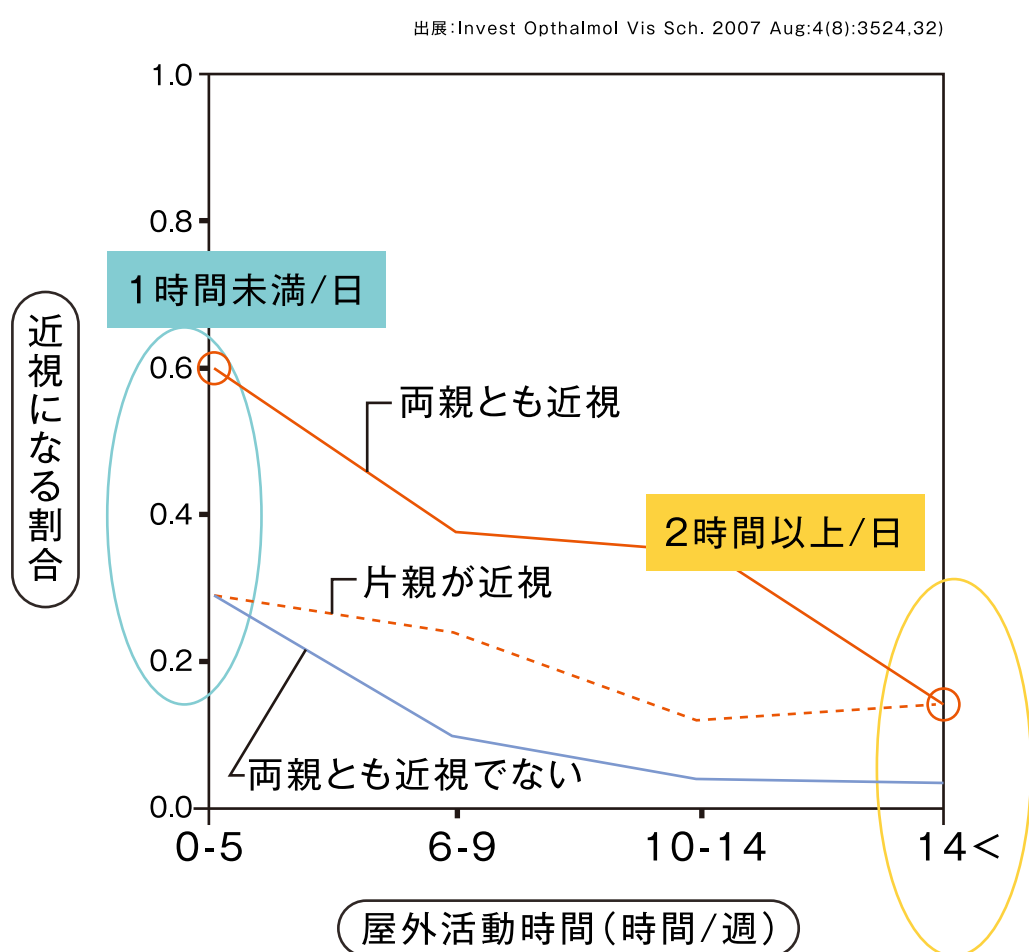




# 外遊びって大切なの？



近視の予防に最も効果があるのは「外遊び」であることが、世界的な研究でわかってきました。



6~14歳の近視ではない子ども514人を1989年~2001年の12年間追跡調査し、親の近視の数別の屋外活動時間と近視発症率を分析した米国の研究。屋外活動時間が週14時間(1日2時間)を超える子は、両親とも近視でも近視になりにくい。

オーストラリアの12歳児2367人を2003年~05年まで追跡調査し、屋外活動時間と勉強やモバイルコンピューターなどの近業作業別の近視発症リスクを算出。近業時間が長くても、屋外活動時間が長ければ(1日2.8時間以上)、近視のリスクは低かった。



裸眼視力0.3未満の小学生は8.7% 35年間で2.8倍に!

集団遊びにより、  
言葉や運動能力、  
社会性(ルールを守る)、  
相手を思いやる心などが育ちます!

昼間たっぷり体を動かすと、  
夜ぐっすり眠れます。



東京では、  
夏なら5-15分、  
冬なら15-30分で十分!



ビタミンDは太陽の光で  
活性化され、骨を強くします。



自然とのふれあいは  
都会にも!  
五感をすくすくと  
育ててくれます。