

令和 8 年 8 月 21 日

児童生徒のサングラス・カラーレンズ等の使用に関する見解

— 保護者・学校関係者の皆さまへ —

公益財団法人日本眼科学会

公益社団法人日本眼科医会

日本弱視斜視学会

日本小児眼科学会

日本近視学会

公益社団法人日本視能訓練士協会

近年、子どもの紫外線対策や目の健康への関心が高まる中で、学校生活におけるサングラスやカラーレンズ（色付きレンズ）眼鏡の使用について考える機会が増えています。

児童生徒の目を紫外線から守ることは大切です。一方で室内を含む学校生活全般を通じて常時サングラスやカラーレンズ眼鏡の着用を一律に推奨する十分な医学的根拠はありません。児童生徒の目の状態や感じ方には個人差があり、使用については、個々の疾患や特性、生活環境を踏まえた配慮が望まれます。

1. 通常の眼鏡レンズにも UV カット機能があります

紫外線防御効果はレンズの色や濃さではなく、レンズに備わった UV カット性能によって決まります。視力矯正のために使用する一般的な透明レンズでも UV カット機能を備えたものが多く、紫外線を十分にカットできます。

2. 紫外線対策の基本は環境の工夫です

子どもの紫外線対策は、つばのある帽子の着用や日陰の利用、活動時間などの環境の工夫が基本となります。

3. 医療として遮光眼鏡やカラーレンズ眼鏡が必要な子どももいます

眼疾患による羞明（まぶしさ）、術後の管理、片頭痛、感覚過敏などの理由により、医師の判断のもとで遮光眼鏡やカラーレンズ眼鏡を使用している子どもがいます。

これらは、まぶしさ、見えにくさや病気の誘発の原因となる光の一部を抑えるための医療的配慮であり、学校生活や社会生活において適切な理解と配慮が望まれます。

4. 学校生活での日常的な着用について

健康な目の子どもに対して、薄い色を含むカラーレンズの使用を学校生活全般で日常的に推奨する十分な科学的根拠はありません。

学校生活では、学習活動や実験、体育活動、登下校時の安全確認など、色や明暗、コントラストを正確に認識することが求められる場面が多く、屋内での使用は基本的に必要ありません。

一方、屋外で長時間活動する部活動や、人やボール・用具等との接触などにより眼外傷のリスクがあるスポーツでは、活動環境や競技特性に応じて、スポーツ用サングラスやスポーツ用保護眼鏡の使用が有用な場合があります。このように学校生活では様々な活動場面があり、また児童生徒の目の状態や感じ方には個人差があります。目のことで気になることがある場合は眼科医に相談し、一人ひとりの状況に応じた医学的な判断が重要です。

5. 近視対策には屋外活動が大切です

屋外活動は、近視の発症や進行を抑えるために有用であることが報告されています。帽子の着用や日陰の利用、UV カット機能のある眼鏡やサングラスによる紫外線対策を行っても、屋外は十分に明るく、近視予防に必要な光環境は保たれます。そのため、適切な紫外線対策を行いながら、積極的に屋外で活動する時間を確保することが大切です。

おわりに

本資料は、子どものサングラスやカラーレンズ眼鏡の使用を一律に制限するものではありません。子どもの目の健康を守るためには、一人ひとりの目の状態や生活環境、活動内容に応じた適切な対応が大切です。判断に迷う場合には、眼科専門医や学校医にご相談ください。ご家庭、学校、眼科医が連携し、子どもたちが安心して学び、遊び、健やかに成長できる環境づくりへのご理解とご協力をお願いいたします。

参考文献・資料

1. 環境省. 紫外線環境保健マニュアル 2020.
2. 文部科学省スポーツ・青少年局. 体育活動中における紫外線対策について. 平成 27 年 8 月 28 日.
3. American Academy of Ophthalmology. How to Choose the Best Sunglasses to Avoid Sun Damage. 2024.
4. American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus. Glasses Fitting for Children. 2025 年 5 月 1 日.
5. U.S. Food and Drug Administration. Tips to Stay Safe in the Sun: From Sunscreen to Sunglasses. Updated May 9, 2024.
6. Alzahrani HS, et al. Effect of blue-blocking lenses on colour contrast sensitivity. Clin Exp Optom. 2021.
7. 日本眼科学会ほか. 小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見. 2021 年 4 月 14 日.
8. He X, et al. Time Outdoors in Reducing Myopia: A School-Based Cluster Randomized Trial With Objective Monitoring of Outdoor Time and Light Intensity. Ophthalmology. 2022.
9. Lanca C, et al. The Effects of Different Outdoor Environments, Sunglasses and Hats on Light Levels: Implications for Myopia Prevention. Translational Vision Science & Technology. 2019.