

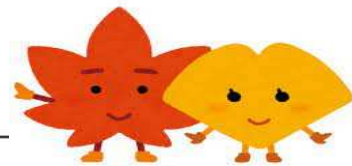


## <今月のテーマ> 子どもの目のおはなし ~10月10日は目の愛護デー~

10月10日は「目の愛護デー」であることをご存じですか？10を横に向けて2つ並べると、目の形になることから、目の健康を守るために制定された日です。

子どもの視力は、3歳ごろまでに大きく発達し、6歳ごろに完成すると言われています。今回は、子どもの目を守るためにできることについて考えましょう！！

### 大切な目「あれ？」と思ったら…



1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

#### こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

### ★ 日常生活で気をつけたいこと ★

#### テレビははなれて見る 暗い所で本を読まない

暗い所では瞳孔が開きます。瞳孔が開いた状態で本などを読むと、ピントが合わせにくくなり、目に負担がかかります。



#### 前髪は目にかからないようにする

前髪が目にかかっていると、目の表面を傷つけ、ばい菌が入る可能性があります。

また、目のピントが前髪に合ってしまうなど、目に負担がかかります。



#### タブレットやスマートフォンの 使用は、ルールを決めて

画面を長時間見る事で、視力の低下に繋がります。年齢に合わせて、「使用時間は1日 1~2時間まで」「途中で目を休める時間を作る」「30cm以上離してみる」「寝る前は見ない」などのルールを決めましょう。



#### 十分な睡眠で目を休める

起きている間、目の周りにある複数の筋肉を使ってたくさんの情報を収集しています。身体や脳だけでなく、十分に睡眠をとって目も休ませましょう。



#### 外でたっぷり遊ぶ

室内では、近くばかりを見ている事が多くなります。外に出て遠くを見たり、身体を動かす事で、目も元気になります。

