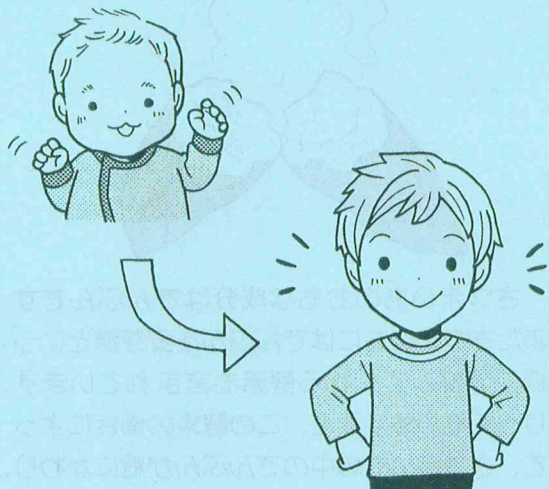


子どもたちの目の健康を考えよう

10月10日は目の愛護デーです。現代は、テレビや携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などに子ども時代から触れる機会が多く見られます。目を酷使うことにならないように、目の健康について考えてみましょう。

子どもの目の成長



新生児の場合は、ほとんど見えていない状態で、明るい暗いかわかる程度といわれています。生後1~2か月ぐらいで顔の正面にあるものをじっと見つめるようになり、4か月頃になると動いているものを目で追うことができるようになります。

おおむね3歳頃には、早い子で視力が1.0に達します。また6歳頃にはおとなと、ほぼ同じぐらいの視力を持つようになります。また、目の異常を早期発見するためには、3歳児検診での視力検査が大切な機会になります。きちんと受けるようにしましょう。

チェック
しよう

こんなようすがよく見られたら
眼科を受診しましょう

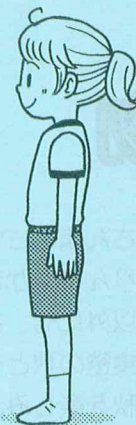
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 目を細めて見る | <input type="checkbox"/> 片方の目を閉じて見る |
| <input type="checkbox"/> 目つきが悪い | <input type="checkbox"/> まぶしがる |
| <input type="checkbox"/> 斜め（横目）に見る | <input type="checkbox"/> 上目づかいをする |
| <input type="checkbox"/> テレビや本を近くで見る
（注意すると離れるが、また
しばらくすると近くで見る） | <input type="checkbox"/> あごを上げて前を見る |
| | <input type="checkbox"/> 額に横じわをつくって、
まぶたを上げようとする |

目の健康を守るために

●正しい姿勢を身につけよう

正しい姿勢は健康な体をつくる基本であり、視力を守ることにもつながります。

立つ姿勢



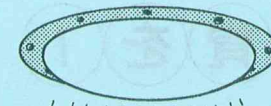
歩く姿勢



座る姿勢



●テレビやゲームは時間を決めて



テレビやゲームをする時は、部屋の照明は明るくしましょう。

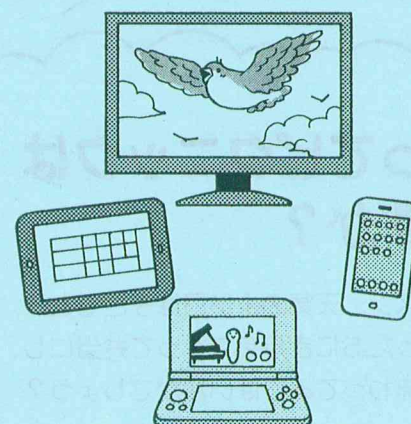
テレビは30分見たら、またゲームは15分したら、目を休めるようにするなど、時間を決めましょう。

●睡眠や入浴も大切



目の疲労回復のためには、十分な睡眠や入浴も大切です。

メディアとの付き合い方を考えよう



現代は、テレビばかりでなく、乳幼児のうちから携帯ゲーム、スマートフォン、タブレット端末などを使う機会が多くなっています。乳幼児期から、こうしたメディアに長時間触れることは、目の健康以外にも、心身の発達への影響も心配されています。日本小児科医会では、「スマホに子守りをさせないで!」と注意を呼びかけています。

ご家庭でもメディアとの付き合い方について、一度見直してみてください。