

保健目標

目を大切にしましょう

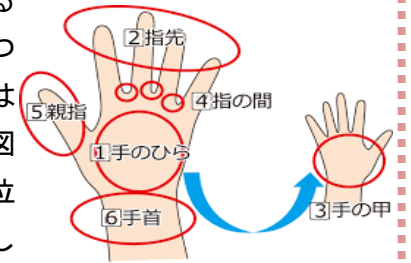
ほけんだより

第 452 号 令和 7 年 10 月 1 日 光明第五保育園

10 を 2 つ横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10 月 10 日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

隅々まで洗って きれいな手

風邪がはやり始める季節になりました。いつもの手洗い、洗い残しはありませんか？右の図は、洗い残しが多い部位です。意識して手洗いしてみましょう。



ぐんぐん育つ 子どもの視力



生まれたばかりの赤ちゃんは、明るい・暗いなど、ぼんやりとしか見えていない状態です。視力は生後1か月くらいから急速に発達し、1歳で0.2、2歳で0.5、3歳で0.6くらいになり、5歳ごろに8割の子が1.0に達します。6～8歳で視力の発達は完了して、大人と同じくらい見えるようになります。

※あくまで発達の目安で、個人差があります。

この急速に視力が発達する時期に何らかの問題でよく見ることができないと、眼鏡でも視力が出ない「弱視」になってしまう場合があります。まぶしがったり、見えづらそうにしている場合は早めに病院を受診しましょう。たくさんものを見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので様々なものに触れさせてあげましょう。

子どもたちの目を守るために 知っておきたい近視の知識

★近視の予防でできること

① ごく近い距離の画面を、長時間注視し続けるのは避けましょう！

- ・対象から、30 cm以上目を離す
 - ・30分に1回は、20秒以上目を休ませる
- 子どもにスマホやゲーム機を使わせる場合は保護者がしっかり時間を管理しましょう！



② スマホ利用時の子どもの姿勢に気を配りましょう！

人間の頭はとても重いので、電子機器の長時間利用による負担から肩や首を痛めてしまう人も少なくありません。

スマホなどを渡す際に正しい姿勢を促し、猫背や寝そべって使っていたら優しく注意して習慣化を防止しましょう！



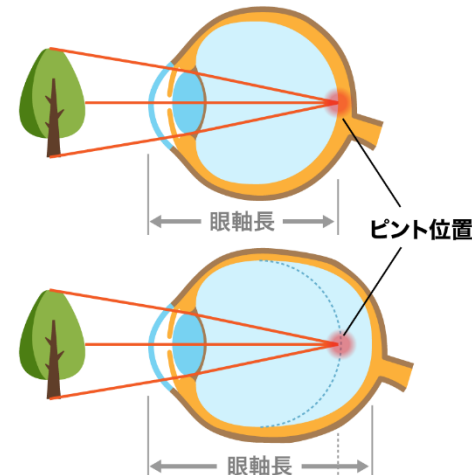
③ 屋外で過ごすことを増やしましょう

屋外活動が近視の発症と進行を予防することは科学的に証明されています。屋外活動の時間を1日2時間以上確保することが、特に低年齢の子では重要と言われています。

屋外に過ごすにあたっては熱中症や紫外線などにも配慮する必要があるため、強い光を避けなるべく木陰や建物の陰で過ごすのが良いでしょう。



正視の状態



軸性近視

★眼軸がのびた近視の子どもが増えています

子どもたちのスマホやゲームを使用する時間が増え近視の子どもが増えています。目の長さは眼軸長といい、眼球の前後の長さを差します。正常の発達過程では6歳で平均22mm、成人で24mm程度まで延長します。

子どもの近視は多くの場合、この眼軸長が過剰に伸びてしまうことによって起こります。近年、子どもたちの眼軸長が伸びており、近視も重症化しています。

★大切なのは幼児期に眼軸をのばさないこと

近視の原因となる眼軸は一度長くなると元に戻りません。視覚障害の不自由さに悩まされずに年を重ねていくには幼少期に眼軸を伸ばさないことが大切です。