

ほけんだより 10月

2024 年 10 月 1 日発行

聖隷こども園

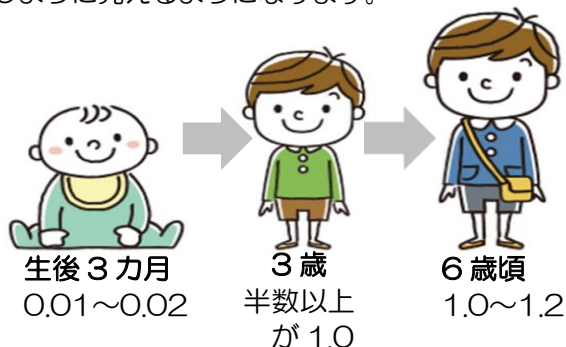
保育園 保健部会

近年、子どもの裸眼視力低下が懸念されています。目の健康を保つために、視力が発達する大切な時期の幼児期から生活習慣に気を配ることや、異常の早期発見と早期治療が大切です。目の健康について考えてみましょう。



子どもの目の発達

視力の発達のピークは6～8歳で、就学頃には大人と同じように見えるようになります。



視力が影響している目つき

生活の中で不自然な目つきやしぐさがないか気にかけてみましょう。



早期発見したい 目の病気

生まれたときから視力が悪いお子さんは、それが当たり前と思っているので、自分から見えないとは言いません。自治体の3歳児健診や就学前健診の視力検査は必ず受け、子どもの目で気になることがあれば、早めに眼科を受診しましょう。

遠視

遠くも近くも見えづらい状態です。強度の遠視は弱視や斜視につながる場合があります。

近視

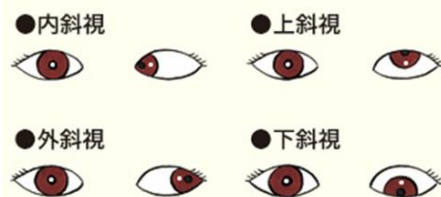
近くのはよく見えるが、遠くのがぼやけて見えます。

弱視

何らかの原因で視力が正常に発達せず、見る機能も正常に発達しません。視力の発達が完成する前、遅くとも6～7歳頃までには治療をはじめることが望ましいです。

斜視

片方の目の視線は目標に向けられているが、もう一方の目の視線の向きが別の方向を向いています。



乱視

ものがくっきり見えず、二重に見えたりする状態です。眼鏡をかけて視力を矯正しないと弱視になることもあります。

目の健康のために心がけたい生活習慣

- 外遊びをして日光に当たるようにしましょう。
日光に当たる外遊びが少ない子どもは、近視になりやすくなるといわれています。



- 絵本を読んだり、タブレットなどを見るときは30 cm以上離し、30分に一度は遠くを見て連続させないようにしましょう。
- 絵本やテレビを見るときはよい姿勢で見ましょう。

参考資料：公益社団法人 日本眼科医会サイト