



# 保健のページ

10月10日は目の愛護デーです。この機会に、こどもの目について考えてみましょう。

## 【こどもの視力の発達について】

生まれたばかりの乳児は、明るい暗いかを判別できる程度です。生後一か月で形がわかるようになり、生後二か月で色がわかるようになり、生後四か月で追視ができるようになってきます。

その後、三歳で約半分のこどもが、1.0見えるようになり、六歳で大人とほぼ同じ視力になるといわれています。

## 【こんな様子はないかな？】

- ・目ヤニがたくさん出る
- ・白目が赤い
- ・普通にしているも涙が多く出る
- ・いつもまぶしそう
- ・目が寄っている 目つきがおかしい
- ・ひとみが白く濁っている
- ・ひとみが黄色く光ってみえる
- ・動くものを目で追わない まばたきをしない
- ・目を細めていたり、近づいてもものを見る
- ・頭を傾けたり、横目で見たりする

こんな様子がある場合には、眼科の受診をお勧めします。

園での様子が気になられる場合は、職員までお声かけください。

## 【近視に気をつけましょう】

近視は軽度でも、将来的に緑内障や網膜剥離などの病気リスクが上昇するという調査結果が出ています。発症させない・進行させない取り組みが重要です。近視になると、近くのもののははっきり見えますが、遠くのもののはぼやけて見えます。

近視は環境と遺伝の両方が関与します。未就学の時点での強い近視は、遺伝が環境よりも強く影響しています。

目の病気を合併しやすい病的近視や、近視以外の病気が隠れていることがあります。

### ●近視を防ぐには？

①外で過ごす時間を増やしましょう。日光にあたる外遊びが少ない子は近視になりやすいと言われています。一見暗そうな建物の影や、木陰であっても、室内に比べると近視予防に十分な照度(1000~3000ルクス)が確保されていることが多いです。熱中症にも注意しながら、外で過ごす時間を意識的に確保してみましょう。

### ②近くをみる作業に注意

読書をするときには、30cm以上離して作業をすること、30分に一度は遠くを見て連続させないことが近視予防に効果があるとされています。

参考: 日本眼科医会ホームページ 看護師より

