



10月10日は「目の愛護デー」。最近ではスマホやゲームの長時間使用による目への悪影響も問題になってきています。今回は「子どもの目の成長と注意点」について特集します。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

小さな子どもは「見る力（視覚）が急速に発達し、多くは3歳までに大人とほぼ同じ程度まで見えるようになります。もしその間に目の異常があると、目の成長を妨げてしまう危険があります。

生まれてすぐ
視力0. 01

明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳
視力0. 2

立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力0. 8~1. 0

大人とほぼ同じくらいまで視覚が育っています。

5歳
視力1. 0

ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の眼の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることで、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。

家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

「にこりんるーむ」とは **病気の回復期にお子さんのための保育室**です。

詳しいご利用内容は、世田谷区HP「病児・病後児保育利用のご案内」もしくは京王子育てネット子育てステーション烏山「にこりんるーむ」をご覧ください。

子育てステーション烏山3F

にこりんるーむ

東京都世田谷区南烏山5-17-5

☎03-5384-4601