



2022年度

# すくパオほけんだより

子育て世代包括支援センター  
子育て支援室



2つの10を横にすると、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期です。コロナ禍の影響で、子どもの視力の低下傾向が続いています。太陽光は、視力の回復に重要です。また、身体を動かすことも、眼球、視神経、脳の発達を促します。スポーツの秋！食欲の秋！外で元気に遊びましょう！

## 後天性斜視とは？

先天性斜視は生まれつき、黒目が上下や左右にずれ、視線が定まりません。原因はわからない事が多いのですが、近視や弱視が原因のこともあります。



後天性斜視は、何らかの原因で黒目がずれること。最近ではスマートフォンやゲーム機が関係していると言われていています。近距離でみていると、寄り目の状態が続き、それを繰り返していると眼球を動かす筋肉のバランスが失われて、斜視になります。物が二重に見えたり重篤な場合は手術が必要です。

## 視力を守るために…



お子さんがパソコン、スマートフォン、タブレット端末、ゲーム機など利用する機会が増えていきますが、パパやママが気にかけていただけると、視力低下を防げます。まずは、

- 目を、画面から 30 cm以上離して使う。
- 30分に1回は休む。
- 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調節する。

日中は外で身体を動かす、景色をみたり、夜空の星など、遠くを見るようにしましょう。