



すくパオほけんだより

10月10日は目の愛護デーとされています。生まれたばかりの時に0.01くらいだった視力は、生後3か月から1歳頃に急速に発達し、1歳で0.2くらい、5歳で1.0以上になり、8歳頃にはほぼ完成すると言われています。正常な視力が育つためには、この急速に視力が発達する時期に、「見る力」を育てることが重要です。

～「見る力」を育てるポイント～

<明るさ、暗さのメリハリのある生活を>

日中は光を浴び、夜は暗くして寝ましょう。



<色々なものを見る体験を>

止まっているもの動いているもの遠くにあるもの近くにあるものなど、色々なものを見る体験が目の良い刺激になります。

<公園など広い場所で体と目を動かす機会を>

ボール遊びなどの全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。



<テレビやゲームは時間を決めて>

テレビは正面から見るようにしましょう。また、携帯ゲームなど狭い範囲の画像を見続けることは、目の負担になるので乳幼児期は避けましょう。

目にいい食べ物ってなあに？

・ビタミンA

視力低下や目の乾燥を防ぐ



例) にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜、レバー等

・ビタミンB群

目の粘膜や末梢神経を正常に保つ



例) 豚肉、牛乳、納豆、卵、のり等

・ビタミンC

目の血管を強くする



例) 果物、小松菜、さつまいも等

こんな行動があったら要注意

一度、眼科を受診してみましょう

- 目が寄っている
- 横目で物を見ることが多い
- 目を細めたり、しかめたりする
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 動くものを目で追わない
- 必要以上にまぶしがる

近視・遠視・乱視や斜視があると目の機能の発達が遅れ、十分な視力が得られないことがあります。子どもは視力が悪いことを自覚できません。

気になる症状があった際には、一度眼科を受診してみましょう。