

10/10は目の愛護デー こどもの目の健康について

10/10は「目の愛護デー」です。みなさんは、目によい生活を送っていますか？私たちは、視覚から多くの情報を得ています。こどもたちの目の健康が守られ、健やかに成長できるよう心がけましょう。

小さなこどもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くのこどもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）は緩やかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

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きます

5歳

視力 1.0



ほとんどのこどもが、大人と同じ視覚を身につけます

目の健康を守る生活習慣を身につけよう

よい姿勢を心がける

姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読むときなどは、よい姿勢を心がけましょう。



そとあそ 外遊びをする



室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。



きそくただ 規則正しい生活を身につける

乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早寝早起きなどの生活リズムを大切にしましょう。



ね まえ がめん み 寝る前は画面を見ない



デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えるようにしましょう。

