

ほけんニュース

10月10日は
目の愛護デー

子どもの目の健康

10月10日は目の愛護デーです。10という数字を横にすると眉と目の形に似ていることが由来です。目の健康について考えてみましょう。

子どもの目は発達中

生まれたばかりでは、明るいか暗いかがわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差はありますが、6歳くらいでおとなと同じくらい見えるようになります。それまでがもっとも大切な時期であるため、目の異常を発見できる3歳児健康診査(3歳児検診)は重要です。



子どもの目の病気のサイン

子どもの目の異常に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。

顔を傾けている



目の周りの筋肉のバランスがくずれて、反対側に顔を傾げる先天性上斜筋麻痺や、そのほかの斜視、あるいは近視などの病気が考えられます。

片目を閉じている



いつも片方の目ばかり閉じているということはありませんか？ 片目が見えない時や斜視がある場合に、片目を閉じて過ごしている場合があります。

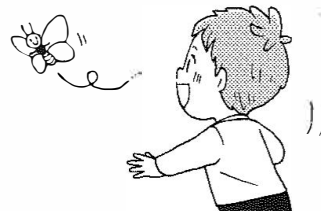
まぶしがる



角膜の傷は、幼児のまぶしがるようすで判明する場合があります。まぶしがる原因は、さかまつげが多いのですが、先天性の病気や屈折異常、斜視が見つかることもあります。

目の健康によい生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



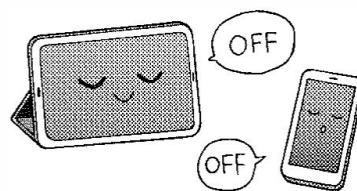
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外(屋外)でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保てるようにする



姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避ける



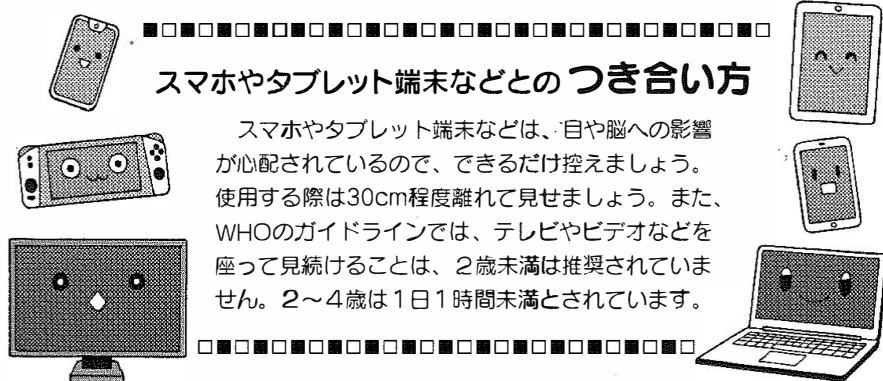
パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

視力を補うために必要であればめがねをかける



眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。

スマホやタブレット端末などとのつき合い方



スマホやタブレット端末などは、目や脳への影響が心配されているので、できるだけ控えましょう。使用する際は30cm程度離れて見せましょう。また、WHOのガイドラインでは、テレビやビデオなどを座って見続けることは、2歳未満は推奨されていません。2~4歳は1日1時間未満とされています。