



保健だより

2020年 令和2年 10月号 (第436号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

10月10日は 目の愛護デー

～目をたいせつにしましょう～



こどもの目は毎日発達しており、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成します。視力の低下には、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係していると言われています。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見て、視力を育てていきましょう。

「見る力」をぞだてるポイント

○明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう



○広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

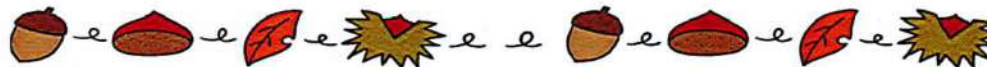
○いろいろなものをみる体験を

止まっているもの、動いているもの、小さなものや大きなもの、遠くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目のよい刺激になります。



○テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見ましょう。横目で見ていると、視力に左右差が出る場合があります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。



夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。



弱視について

こどもの視力は、0歳では0.1 ぐらいの視力しかなく、3歳ごろに大人と同じぐらいの視力に達すると言われています。この視力の成長期に、何らかの原因で正常な視力の成長が止まってしまい、眼鏡をかけてもよく見えない状態を弱視と呼びます。

視力の発達の感受性期について

人間の視覚の感受性（脳の神経回路が集中的につくられる時期）は、生後1か月から上昇はじめ、1歳ごろにピークに達し、8歳ごろまでに徐々に減少すると言われ、感受性の高い時期ほど、弱視に対する治療反応が良いと言われています。



こどもは、視力に異常が生じても自分で症状を訴えるが難しいため、気になる症状が見られたら眼科を受診しましょう。

～こんな時は心配です～

- 目を細めて見る
- 本を読む際に顔を本につけて読んでいる
- テレビなど極端に近づいて見る・いつも斜めから見ている
- 物を見る際に顔を斜めにしたり傾けて見ていたりする など

ご家庭でも確認してみましょう！

乳幼児健診について(10月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。 お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962