



ほけんだより 10月号



朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。脱ぎきしやすい上着で調節して半そで、長そでを上手に使い分けましょう。10月10日は「目の愛護デー」です。子供の目を守るために「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインをしりましょう。また、テレビやゲーム、スマートフォンなどの使い方も見直し、時間などの約束を決めるようにしましょう。

小さな子どもは「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、多くの子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）はゆるやかに発達し、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



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめののが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

