



# 10月のほけんだより



令和6年  
わんわん保育園  
看護師 佐藤

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見える事から10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直しましょう。

## 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なのが、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。



## スマホを上手に活用しよう

- 一日の利用する時間を決めましょう。
- 寝る前はできるだけ絵本を読むなど親子のふれあいの時間を大切にしましょう。（質の良い睡眠をするためにブルーライトからの刺激をさけましょう）
- 子どもだけでの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するなど保護者が見守りましょう。

## 予防接種について

予防接種当日の体調が良い時に行う方が良いのは言うまでもありません。接種後の発熱や嘔吐が起きた場合、接種による副作用なのか、何か別の病気なのか区別がつかなくなる場合を避ける為です。その為、発熱・嘔吐・ひどい咳などの症状がある場合は接種を控えた方が良いでしょう。判断に迷う場合はお医者さんに相談しましょう。

