

ほけんだより







6月10日は『こどもの目の日』です

乳幼児の時期は目の発達と成長に重要な期間です 将来のリスクを回避するためにも目の事を知っておきましょう

目の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは明るさがぼんやりと分かるくらいの視力しかありません そこから家族の顔を見たりおもちゃや景色を見たりしながら視力が発達していきます 視力は7~8歳で完成されますが、それまでに視線が合わないや何かしらのピントのあった画像が見られない等があると視力が育ちません

視力の目安

 生後すぐ	 3か月	 6ヶ月	 1歳	 3歳	 7歳
ぼんやり見える程度	0.02~0.03	0.04~0.08	0.1~0.2	0.5~1.0	1.0以上

目の異常

赤ちゃんは遠視の状態生まれて来ます 成長と共に遠視は治まり3歳位で遠視も近視もない正視の状態になりますが、中には遠視が強く残ったままのお子さんがいます 強い遠視が残ったままでは視力は育たず、眼鏡等で矯正しても視力が出ない弱視になる可能性が高くなります 弱視は早期に矯正することで視力を育てることができるため3歳児健診で機械を使用して強い遠視がないか検査します

気を付けたいデジタル画面視聴の 3つの『20』の約束

スマホやタブレットは使用しすぎると視力の発達にも影響します

20分見たら画面から一度目を離しましょう **20**フィート(約6メートル)先を**20**秒以上見て目の筋肉をリラックスさせましょう



おやこふらっとひろば東灘
2026. 6月