



ほのほのだより

～子どもの目の状態を気にしていますか～

10月10日は「目の愛護デー」です。生まれたばかりの頃、明暗がわかる程度だった視力はその後ぐんぐん発達し、6歳頃には大人と同じくらいの視力になると言われています。

その後に視力が低下するのは、小さい頃の姿勢や視力に関係しているそうです。子どもの学びの80%は見ることから得られると言われるほど、見えるということはとても大切なことです。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見ることでお子様の視力を育てていきましょう。

何らかの原因で視力が伸びなかった場合は、早めに治療することが大切です。子どもは見えにくいということを、大人にうまく伝えることができません。日頃からお子さんの目の状態に注意しましょう。今回は、子どもの目の発達についてお知らせします。

～乳幼児の視力の発達～

時期	3 ヲ月	6 ヲ月	1 歳	3 歳	6 歳
視力	0.01～0.02	0.04～0.08	0.2～0.25	1.0 以上	1.0～1.2
視力の発達状況	抱っこしている人の顔がぼんやりと見えるようになる。明るさ・暗さのメリハリがある生活をしよう！！	動く物を目で追うようになる。色々な物を見る体験をしよう！！	立体視ができるようになり、奥行や上下左右、自分と物の距離なども把握できるようになる。手で触って遊ぶ中で五感を育てよう！	広い空間で身体と目を動かす機会をたくさん持とう。たくさん運動すると目だけでなく脳の発達も促せるよ。	行動範囲が広がるにつれて「見る力」が発達する。テレビやゲームは目に負担をかけるので時間を決めよう！！



このような様子はありますか？



明るい戸外で非常にまぶしがる

テレビや絵本などに近づいて見る

瞳が左右にずれている

つまずきやすい

ものを見る時、目を細めたり横目で見たり頭を傾けたりする

このような様子がみられる時は、視力に何らかの問題がある可能性があります。気づいた時は、早めに眼科の医師に相談しましょう。

大田区保育サービス課「ほけんだより」参照