



食育健康だより

トベラこども園 令和4年10月発行
<https://tobera.net/>



10月10日は何の日でしょう？ 10と10を横にすると、1010 眉と目に見えますね。10月10日は「目の愛護デー」です！コロナ禍の影響もあり、近視になる子どもたちが増えてきていると言われています。お子様の目、ご自身の目についてももう一度見直してみてくださいね。

赤ちゃんの目

赤ちゃんの目の機能はお腹にいる時にできあがります。しかし、すぐには両目をうまく使って見ることはできません。生まれてから数か月の間にいろいろな物を見て両目を使って見ることを学んでいきます。視覚的に興味を持てる玩具で遊ぶことで好奇心、集中力の持続、記憶力、神経系統の発達を促します。



幼児の視力



幼児期に入っても目の成長は続きます。1歳から3歳になるまでは、目、手、身体を協調させることで物を拾う、歩く、走り回る、ボールを投げたりとったりする動作が可能になる期間です。また色覚などの感受性、視神経の発達は3歳くらいまでに盛んに行われます。人工的な光や色よりも自然光に触れされることが大切です。屋外の樹木の色など、自然の物を見て目を発達させた方が、目だけではなく情操教育の点からも効果的です。

参考資料

ボシュロムジャパン 視力と年齢 <https://www.bausch.co.jp/>
NHK 特設サイト 超近視時代コロナ禍でさらに <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/myopia/>

近視を防ぐための2つの約束

●お日さまを浴びよう

日光を浴びると近視の進行を抑えられるという研究結果があります。台湾の小学校では10年前から1日2時間以上屋外で過ごすようにしたところ、視力が0.8未満の子どもが5%減ったそうです。しかし、日光を直接見ることは危険です。絶対にやめてくださいね。

●20-20-20

アメリカの眼科学会が推奨しているもので、スマホやゲームなど近いものを20分間見たら、20秒間20フィート(約6メートル)先を見て、目を休めましょう。

スマホなどの画面を見続けることで、目が疲れ近視などのリスクが高まります。お子様がスマホを見る時間を極力なくすようにしましょう。

目の充血、かゆみは要注意！

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性



目が開かないほどの目やに

細菌性



黄色っぽい目やにと充血

アレルギー性



とても強いかゆみと充血

他にも目やにが止まらない原因としてはさかさまつげや鼻涙管閉塞症など、それぞれ原因によって治療薬がちがいます。自己判断せずに病院へ行きましょう。流行性角結膜炎、咽頭結膜熱の場合は非常に感染力が強いため、登園停止となります。

