



食育健康だより

令和7年10月発行 トベラこども園

10月10日の「1010」を横に倒すと、人の顔の目と眉に見えることから、「目の愛護デー」として目を大切にする日とされています。人間は体の外から受ける情報の約80%は目から入ると言われています。人にとって目はとても大切なものです。体も目も成長する学童期は定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。



子どもの視機能発達

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、まだ十分に見えていません。1～4歳で急速に視力が発達し、1.0の視力に近づくのが5歳前後、左右の目で見た情報を合わせて頭で理解できるようになるのは、6～8歳くらいだと言われています。小学校入学前の視機能発達にとって大切な時期に近視をすでに発症しているケースもあることから、早い時期から近視対策の意識を持つことが重要です。

こんな子どもは近視になりやすい

- ・外遊びをあまりしない
- ・スマートフォンやゲームを1時間以上続けてやる
- ・寝る時間が遅い
- ・睡眠時間が短い
- ・30 cm以内の距離で本を読む
- ・親が近視



近視を進ませないために

外に出よう

屋外で過ごす時間が長いほど近視発症リスクは低下するとされており、理想は1日2時間です。直射日光ではなく、屋外であれば建物の影や木陰、曇りの日でもよいと言われています。

近くを見る時は、30 cm離そう

タブレット、スマートフォンや携帯型ゲーム機など、視距離が近ければ近いほど、寄り目にする力や、近くにピントを合わせる調節力が働き、目の疲れや近視のリスクが高まります。また、寝転がってスマートフォンなどを見ると、子どもの腕の長さでは十分な距離が取れなかったり、画面の距離が左右の目で変わったり、自然と距離が近くなり、目を寄せることで目に負担がかかったりする可能性があります。

30分に1回は、目を休めよう

タブレット、スマートフォンの使用など、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休めるために、30分に1回は20秒以上遠くを見て、目を休めましょう。6m以上遠くを見ることをおすすめします。6m以上遠くを見ることが難しい場合、目を閉じていてもOKです。

質の良い睡眠をとる

強度近視の子どもは、そうでない子に比べて、睡眠の質が低いことが明らかになっています。よく眠るには日中に光を浴び、夜は光を落としていくなどして生活リズムを整えることが大事です。

参考文献

<https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/all/myopia/menokenkou/>

<https://www.senju.co.jp/consumer/resteye/3d/001.html>