

6月10日は「こどもの目の日」

生まれたばかりの赤ちゃんは、お母さんの顔がぼんやり見えるくらいの視力ですが、目も成長して6歳くらいまでには視力は 1.0 くらいになります。弱視だと、その後の視力向上が難しいと言われています。「6歳、視力 1.0」が目にとって大切な節目になるということで、日本眼科医会が今年から6月10日を「こどもの目の日」に制定しました。

「近視」のこどもが日本でも世界でも、とても増えています

2019 年度の調査では、日本の高校生の 7 割近く、中学生の 6 割近く、小学生でも 3 割以上が裸眼視力 1.0 未満であり、年々増加傾向にあります。



6歳、視力 1.0

目のためにいいことはどんなこと？お子さんの目をまもるために

■外に出て、日光を浴びる

1日2時間以上屋外で活動しましょう。屋外活動時間が長ければ、近視になるリスクが低くなることが報告されています。



■明るい環境で見る

暗いところで本を読むのも、よくありません。特に、暗い部屋で寝ながらの読書やゲームは近視に悪影響です。今すぐにやめましょう。

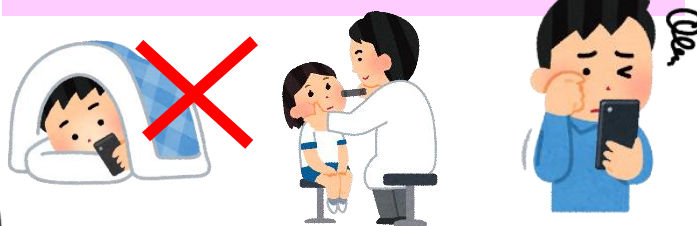


■疲れ目は放置しない

眼精疲労はさまざまな目の疾患と関連があります。そして、近視に影響している可能性も否定できません。長時間のスマートフォンの使用やゲームのし過ぎなどは避けて、適度に休憩をとるようにしましょう。

■近くを見る作業は、休みながら

スマートフォンやゲームに限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休ませるためにも、20～30 分に1回、5分程度、窓を開けて遠くを見るようにしましょう。



■予防は早めにとりかかる！

近視の多くは小学3～4年生で発症します。しかし最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満でも近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかりましょう。

■バランスのよい食事

○近視のケアにおすすめ クロセチンが豊富

サフラン、クチナシの実 食品だと…サフランライス、栗きんとんなど

○目を守る働きがある ルテインが豊富

ブロッコリー、ほうれん草、モロヘイヤ、卵黄など

○目の健康に良いビタミン A が豊富

にんじん、かぼちゃ、うなぎ、レバーなど



お子さんが近視になったら…

視力検査で A 以外の判定が出たときは、まず眼科で検査を受けて、必要に応じて子どもにあった視力矯正を行いましょう。体が成長する時期は、目の状態も変わりやすいときです。度数の変化がないか確認するため、定期的に眼科で検査を受けましょう。

日本眼科医会 広報用アニメ youtube ぜひチェック!!

STOP! 弱視見直し

進む近視をなんとかしよう大作戦



参考資料：

こどもの「視力低下」ガイドブック (ロート製薬発行)

製作：東北大学 COI-NEXT 「Vision to Connect」拠点

メディアとの上手なつきあい方

(メディア…ここではテレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します)

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響

メディアの視聴時間が1日2時間を超えると、異常行動などの症状を引き起こすことが分かっています。

コミュニケーションが取れない

言葉の発達の遅れ

睡眠不足

落ち着きがない、パニックを起こす

無気力・無関心 体力の低下

視力の低下

肥満

メディア依存



メディアとの上手なつきあい方

視聴時間の目安

2歳まで: できるかぎり控えよう

2歳以上: 2時間以内(ゲームは30分以内)

★子ども部屋・ベッドにメディアを置かない

★食事時のメディア視聴はやめよう

★乳幼児期からルールや時間を決めましょう



メディア視聴と言葉の発達

家のテレビがついているだけで、あなたの言葉がお子さんに届きません。

あなたがスマートフォンを見ていると、お子さんからの大切なサインを見逃してしまいます。

子供は、自分が何かを発しても反応が返ってこなければ、伝えたい気持ちがうばわれ、言葉やサインを出さなくなります。人とのコミュニケーションもうまく取れず、言葉の発達も遅れてしまいます。言葉を育てるためには、人とのやりとりが大切です。



からだを使った遊びの効果

からだを使って遊ぶことは、心を育てることや言葉を伸ばすために大切です。こころのやりとりによって、人との関係やコミュニケーション能力が発達することで、言葉の発達につながります。

★親子でのからだを使った遊び

→親子の共通の体験が生まれる

★保護者とこころのやりとりができる

→こころの中の言葉が育つ

★言える言葉が発達する

→コミュニケーション能力が発達する



就寝時間と睡眠時間の目安

子どもが日中に充実した活動をするためには、睡眠時間を十分に確保することも重要です。

就寝時間の目安

乳幼児期: 20時半

小学校低学年: 21時より前

小学校高学年: 21時半



睡眠時間の目安

1~2歳: 11~14時間

3~5歳: 10~13時間

6~13歳: 9~11時間

