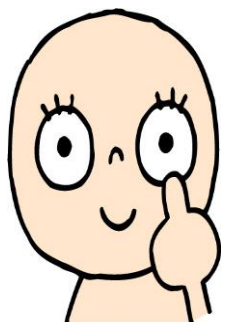




# の・び・の・び

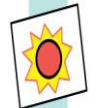
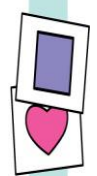


## 目の健康

いちばん視力が伸びる乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はありません。

また、この時期の子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できません。

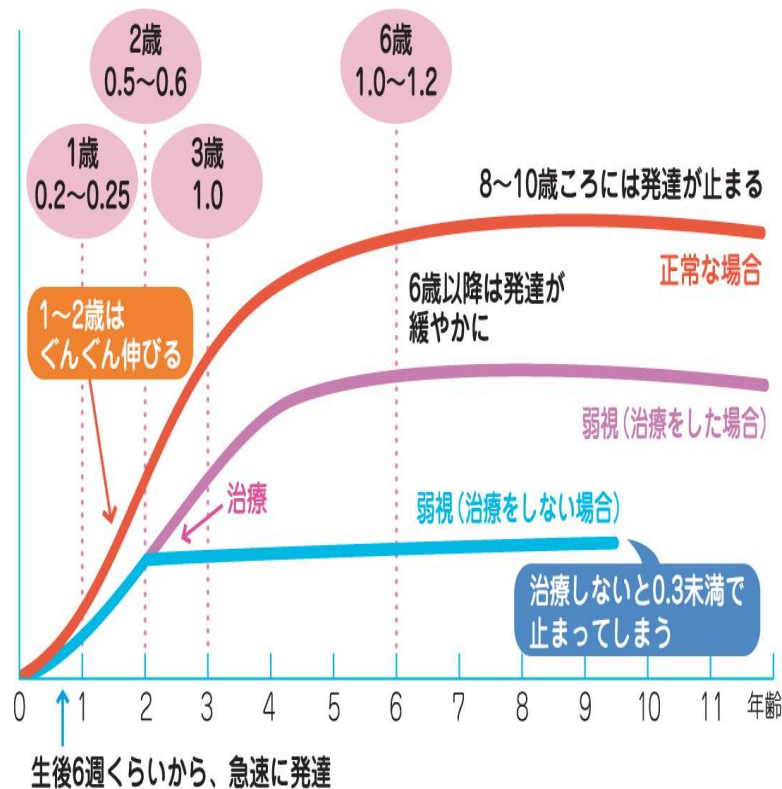
周囲の大人が、子どもの目に気を配り、守ってあげましょう。



生まれたばかりのときは、0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達します。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳くらいで止まります。

そのため、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのは難しいです。

日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



## 見る力を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリのある生活

日中は光を浴びて、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す。



□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの、動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になる。



□テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差がでることもある。

また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

