

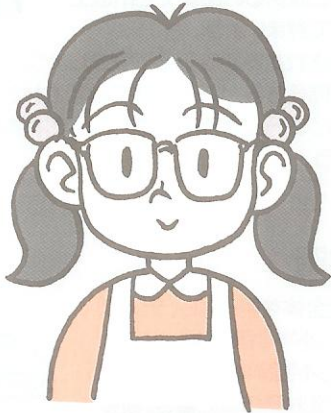
子どもの視力保護は、 育児のひとつです。

●視力は6歳頃までに完成されます。

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、明暗がわかる程度ですが、生後6カ月を過ぎると外界のものが一応見えるようになります。そして、身体の成長とともに視力も徐々に発達していき、6歳ぐらいになると大人と同じような視力になります。

| | |
|----------|---------------|
| 生後 1 ヲ 月 | 目の前の手の動きがわかる。 |
| 3 ヲ 月 | 視力 0.01~0.02 |
| 6 ヲ 月 | 視力 0.04~0.08 |
| 1 歳 | 視力 0.2~0.25 |
| 2 歳 | 視力 0.5~0.6 |
| 3 歳 | 視力 0.8 |
| 4~5 歳 | 視力 1.0 |
| 6 歳 | 視力 1.0~1.2 |

●子ども専用のメガネを選びましょう。



子どものメガネは、機能性、デザイン、安全性、かけ心地などにも気を配って、子どもの顔にぴったり合ったメガネを選んであげましょう。また子どもは動きが活発なため、メガネの正しい位置がずれたりして、耳や鼻が痛くなったりすることがありますので、つねにメガネの状態に気をつけ、メガネ店で調整してもらいましょう。

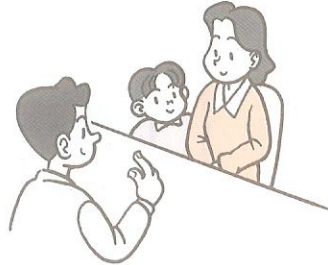
※お子様のために、お父さん・お母さんがメガネ嫌いに
ならないようにしましょう。

VISION CARE

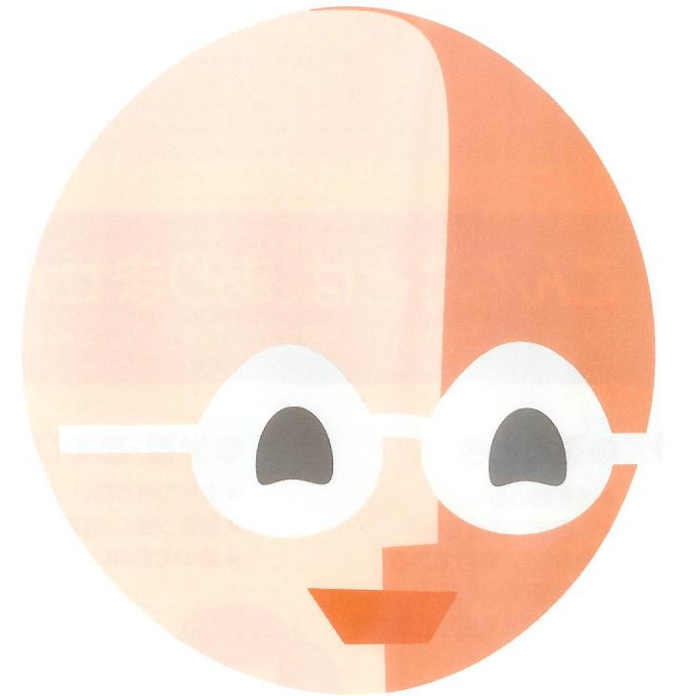
ビジョンケア：視力に関わる総合的なお世話を……。

(遠視にご注意を!)

アメリカでは非行少年に遠視の子どもの多いという報告があり、子どもの遠視が社会問題としてクローズアップされました。その報告は、遠視の子どもは近くのものを見たり読んだりするとき、調節力(ピントを合わせる能力)を使い過ぎるため目が疲れ、勉強に身が入らなくなり、成績が落ちて非行への道に進むという子どもの遠視と非行との関係を指摘しています。子どもの視力は調節力が旺盛なことから、簡単な視力測定ではなかなか遠視を発見することはできません。子どもが読書をおっくうがるような場合は、遠視の注意信号。早めに専門家の視力測定をうけるようにしましょう。



子どもの視力



子どもは、ものが見えにくくても、
それをなかなか上手に伝えることができません。
子どもの成長にとって、とても大切な視力。
いつも注意深く見守ってあげることが大切です。

子どもは、学習の約80%を視力にたよっています。

子どもの視力は、生まれてからものを見るという自然の訓練を通して、徐々に発達し、およそ6歳頃までに完成されます。もしこの時期に視力に問題があっても気づかずに放置しておくと、運動や学習をするうえで大切な思考力、推測力、創造力の発達を妨げることもなりかねません。また、それが原因でのちのち学校嫌い、無気力、消極的な子どもになってしまうかもしれません。子どもにとっての視力は、心身ともに健康な成長をとげるための大切な窓口です。

日頃から、子どもの目つき、姿勢、態度などに気をつけるとともに、専門家による視力測定も定期的にうけられることをおすすめします。

こんなことは、ありませんか。

こんなしぐさや症状は、視力の問題からくる影響が考えられます。

● 見るとき

- 目を細める
- 片目をつぶって見る
- 顔を回し、横目で見る
- 頭を傾けて見る
- あごを引いたり、上げたりして見る

● 学習・あそび

- おちつきがない
- あきつぽく、根気がない
- 集中できない



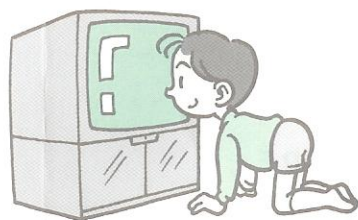
● 目の様子

- 目をよくこする
- 目をパチパチさせる
- 視線が内や外、上や下にずれることがある
- 涙をよく流す
- 明るい戸外でまぶしがる



● 生活

- テレビを近くで見たがる
- よくつまづく、転ぶ
- ひんぱんに頭痛をうたてる



● 家族

- 両親、兄弟姉妹も視力が悪い

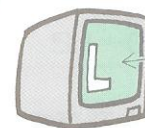
大切な視力を守るために

子どもの目の健康のために、気をつけてあげたいこと。

● 健康づくり

- 食べ物の好き嫌いをなくし、バランスのとれた食事をとりましょう。
- 規則正しい生活をおくり、睡眠時間もじゅうぶんにとりましょう。
- 戸外での運動やあそびで、総合的な体づくりをしましょう。

● テレビ



- テレビは明るい部屋で2m以上離れて見ましょう。
- 調整された鮮明な画像で見ましょう。
- 1時間見たら、10分ぐらい目を休めましょう。
- テレビゲームは30分間をめぐりに休憩をとりましょう。

● 勉強・読書



- 目と文字の距離は30cm以上離し、正しい姿勢で。
- 机やイスは、身体に合ったものを選びましょう。
- 寝ながら、本を読まないようにしましょう。
- 目を細めて見ないようにしましょう。

● 照明

- 部屋全体を明るくし、デスクスタンドを併用しましょう。
- スタンド照明は、鉛筆をもつ手と反対側の横に置き、直接光が目に入らないようにしましょう。

