

令和8年10月1日
粉河保育園
看護師 山田 昇子

近年、視力の低い子どもの割合が増えています。近視の要因には環境と遺伝があります。テレビゲームや小型ゲーム機、スマートフォン等で近くを見続けることは目によくありません。近視を防ぐ意味でも外で遊ぶ時間をしっかり作りましょう。屋外の太陽の下で1日2時間過ごすと近視の抑制になると明らかになっています。

10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成とも言われています。子どもの目を守るには感染症やケガだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

子どもの弱視チェック



片目をつぶって見る



目を細くして見る



横目づかいで見る



あごを上げて見る



頭を傾けて見る



上目づかいで見る

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の眼の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

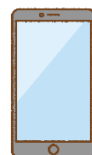
成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつき合うことが、子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どう付き合うか6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② つけばなしはNG！見たら必ず消す！
- ③ 乳幼児に一人で見せない！
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切。
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にも付き合い方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- ⑥ 子ども部屋に置かない。

家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



連続スマホ15分まで

連続テレビ30分まで