

# 子どもの目の成長・発達について



呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

令和4年 第263号

## 目の機能の発達

子どもの目の機能は成長にともなって発達します。3歳頃までに急速に発達し、6歳～8歳までにほぼ完成します。



**0歳**  
生まれてすぐの視力は目の前のものが動くのわかる程度



**3歳**  
通常の視力検査で3歳児の約半数が1.0（3歳児健診では0.5以上が正常範囲）



**5歳**  
5歳児の8割が1.0



**6歳**  
6歳になると1.0～1.2の視力に達する



**就学頃**  
日常生活に支障がないレベルで視力は安定する

しかし

強い遠視や乱視、視力の左右差が強い、斜視などがあると発達が止まり**弱視**になることがあります。

### 弱視って？

弱視とは眼鏡をかけてもよく見えない状態のことで、**早期に治療を開始するほど視力は改善し3～6歳までが最も治療の効果が出やすい**とされています。小さい子どもは見えにくくても、それが普通だと思っているので見えにくいとはいいません。周りの大人が注意深く子どもを観察し、見えにくそうにしていなかったか気付いてあげましょう。

## 見直そう生活習慣

### 生活習慣を見直して近視を予防しましょう

- ・スマートフォンやタブレット、ゲーム機の長時間使用をやめる。
- ・画面や本との距離は30cm以上離す。
- ・寝転がって本やタブレット等の画面を見ない。
- ・30分に1回は20秒以上、遠くを見る。
- ・画面と目線は垂直になるようにする。
- ・1日2時間を目安に外で遊ぶ。
- （※屋外活動は近視を抑制するということがわかっています。）
- ・就寝1時間前はスマートフォン等を使用しない。



## 生活習慣と視力

生活習慣などが原因で視力が悪化することがあり、視力を維持するためには幼い頃から目によい生活習慣を心がける必要があります。視力は遺伝の影響も受けますので、保護者の近視が強い場合、子どもも近視になる可能性が高く、注意が必要です。



## 近視の進行

最近では幼少期からスマートフォンやタブレットなどのデジタル端末、携帯ゲーム機を利用する事で、近視が進行してしまう子どもも増えています。文部科学省が公表した2021年度学校保健統計調査結果によると、裸眼視力1.0未満の小学生は36.87%で、過去最多だった前年度の37.52%よりは減少したものの、3割台後半で推移しています。学年別にみると裸眼視力1.0未満の1年生は約4人に1人ですが、学年が上がるごとに増加し6年生になると約半数を占めました。



このようなことがあれば眼科を受診しましょう。

- ・テレビに近づいて見る。
- ・顔を傾けて見る。
- ・目を細めて見る。
- ・まぶしがる。
- ・片目を隠すと、とても嫌がる。
- ・集中力の低下、落ち着きが無い。
- ・黒目の位置に違和感がある。
- ・片目を閉じて物を見る。

## 早期発見・早期治療

生活習慣の見直しや適切な治療を早期に受けることで、視力の悪化を防ぐことができる可能性が高くなります。3歳児健診や就学児健診、学校の検診で視力異常等を発見・指摘された場合は、必ず眼科を受診するようにしてください。日常でも何か不安を感じる事があれば、気軽に眼科に相談する事をおすすめします。早期発見・早期治療で子どもの目の健康を守りましょう。

