

# 10月のほけんだより

呉市役所  
こども施設課  
0823-25-3144

令和5年 第275号

くれ子育てねっと ほけんだより  
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



## 目をたいせつに

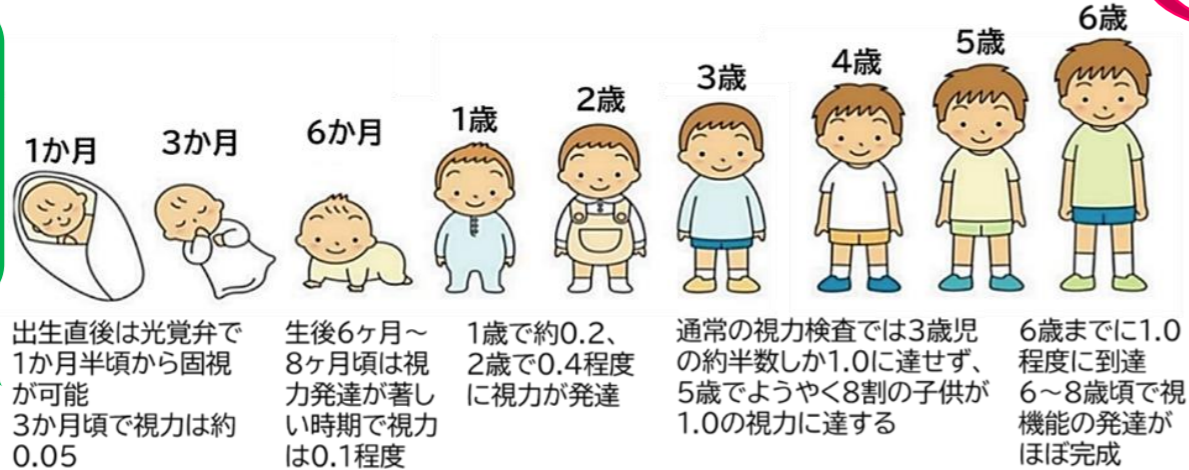
10月10日が「目の愛護デー」というのは皆さんよくご存知だと思いますが、今年から6月10日が「こどもの目の日」記念日に制定されたのはご存知でしょうか。

### こどもの視力の発達

乳幼児期は視力が発達する大切な時期で、生まれたばかりの赤ちゃんは視力がわずかしかなりませんが、6歳頃には目の機能がほぼ完成して大人と同じくらいの視力 1.0 になると言われています。

この発達に時期に、物をはっきりと見ることができない何らかの状況、例えば、遠視や乱視などの目の屈折異常や、左右の目の見え方に差がある不同視、片目の視線がずれている斜視などがあると、視力の発達が遅れ、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になります。弱視の多くは、3歳頃から治療を始めれば小学校入学までに視力が改善しますが、8歳以降になると思うような治療効果が得られません。弱視や低年齢化する近視の発症予防にとって、「6歳で視力 1.0」は重要な指標のひとつとなります。

「光覚弁」とは、明暗を見分けることができ、物の有無や影がわかることです。  
「固視」とは、1か所をじっと見つめることです。



参照：日本眼科医会「3歳児健診における視覚検査マニュアルについて」

呉市では3歳児健康診査で、目の検査（近視・遠視・乱視・斜視）があります。詳しくは、令和5年5月のほけんだより（第270号）をご覧ください。

「子どもの目の日」には、『6歳までに弱視などを治療し視力 1.0 を獲得する。6歳からも目を大切に、視力 1.0 を維持する。』という願いが込められています。



### 見逃さないで！見えにくいサイン

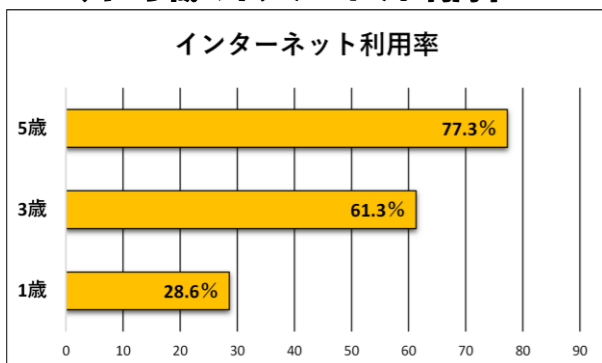
目を細める、片目をつぶる、まぶしがる、首をかき上げて物を見る、テレビや本などを近くで見るなどは、「見えにくい」サインです。早めに受診をしましょう！

### こどもの目を守りましょう！～こどもとデジタル製品～

2020年4月頃から新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言によって休園や休校が続き、自宅でスマートフォンやタブレット端末、携帯型ゲーム機器など、いわゆる小型のデジタル製品を使用する時間が長くなりました。今年5月に新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行しましたが、デジタル製品を使用する時間は長いままと言われています。デジタル製品を長時間使用すると、目の緊張状態が続き、近視の進行や疲れ目、急性内斜視（スマホ斜視）などの原因にもなります。

### 内閣府による令和4年度の「青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果

#### ◆1～5歳のインターネット利用率



#### ◆年齢別、平日1日あたりのインターネットの平均利用時間

2歳	120.9分
3歳	110.2分
4歳	96.6分
5歳	108.0分
6歳	121.8分

※0、1歳児は回答数が少ないため結果の図示がありませんでした。

### 急性内斜視（スマホ斜視）ってなあに？

急性内斜視（スマホ斜視）とは、スマートフォンやタブレットなどの画面を長時間、近距離で見続けることが原因のひとつと考えられています。急性内斜視（スマホ斜視）になると、正面を見ている時に、片方の黒目が寄って戻らなくなり、視線が定まらないような印象になります。

片方の黒目だけ、内側に寄っています

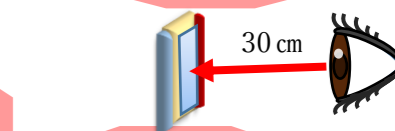


5歳までは、視力・立体視・眼球運動・遠く近くに焦点を合わせる調節などが、バランスよく発達する大事な時期です。こどもの目を守るためにデジタル製品を使用する時は、4つのことに気をつけましょう！

家庭内での使用時間など、ルールを必ず決めましょう！

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう！

画面を見る距離は、30cm以上離して、姿勢を良く使用しましょう！



30分に1度は20秒以上、遠くを見て目を休めましょう！

