



# 目の愛護デー



10と10を90度回転させると、目と眉毛に見えることから10月10日は目の愛護デーと定められました。  
0歳から6歳は視力の発達にとって重要な時期なので子どもの「目」の健康を改めて見直しましょう。

## 視力の発達について

視力の発達における重要な時期は、1歳あたりと言われてます。脳と目が映像を調整し、自分が見たものを記憶していくのがこの時期です。この頃から、視力がだいたい1.0になる3歳頃から5歳頃までは、視力は急速に発達します。万が一、目の病気や気になることがある場合には、自己判断せずに医療機関に相談しましょう。

### 【視力に関する気になる様子】

- ◎目やにが出ている  
目はとてもデリケートな器官ですので、症状が軽くても重症化を防ぐために眼科の受診をおすすめします。
- ◎目つきがおかしい、片方の目だけ反対を向いている  
乳児期は仮性内斜視といって、両目の内側の白目部分が隠れて寄り目に見えることがあります。これは成長に伴って治りますが、その他の斜視は治療をしなければ治らないので、少しでも目つきがおかしいと思ったら受診しましょう。
- ◎物を見る時に目を細める、首を傾げる、顔を近づける  
原則的に眼球そのものに異常は見られませんが、弱視の可能性があります。早期に受診をしましょう。

## 「見る力」を育てるポイント

日中は太陽光を浴び、夜は暗くして眠るように、明るさと暗さのメリハリのある生活を心がけましょう。また、広い空間で身体と目を動かす機会を作ると全身運動は眼球や視神経、脳の発達を促進します。止まっているものや動いているもの、小さなものや大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、様々な見る体験も目に良い刺激となります。

### 【目の体操をしてリフレッシュ！】

- ①パチパチ体操  
目を閉じる→目を開く→パチパチする
  - ②眼球グルグル体操  
黒目を時計回りに動かす→黒目を上下に動かす→黒目を左右に動かす
- ※①と②は各5秒ずつ、3～5回繰り返します。
- ③近くto遠く体操  
30秒間、近くのものを見つめる  
→30秒間、遠くのものを見つめる

