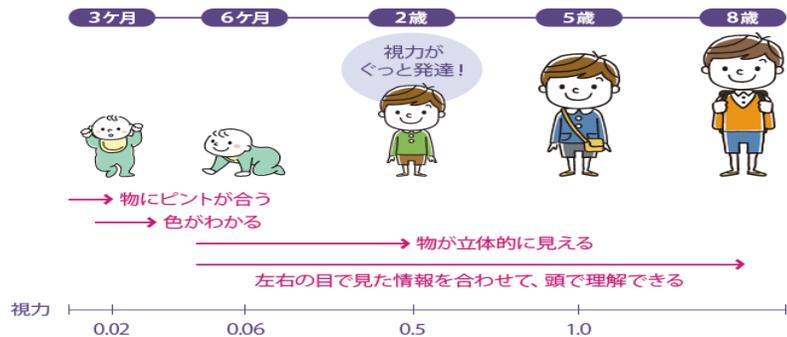


子どもの近視が近年増加しており、屋外活動の減少、スマートフォンやタブレットの使用といった生活環境が大きく関わっていると言われています。外遊びをあまりしない、近くを見る作業が多い子どもは近視になりやすいので要注意です。また親が近視だと、近視になりやすいといったことも言われていますが、遺伝だけでは説明がつかず、予防と適切なケアが求められる時代になっています。今回は子どもの目の健康について一緒に学習していきましょう



子どもの視機能発達

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、まだ十分にできていません。1~4歳で急速に視力が発達し、1.0の視力に近づくのが5歳前後。左右の目で見た情報を合わせて頭で理解できるようになるのは、6~8歳くらいだと言われています。小学校入学前の視機能発達にとって大切な時期に近視をすでに発症しているケースもあることから、早い時期から近視対策の意識を持つことが重要です。



こんな子どもは近視になりやすい

- ✓ 外遊びをあまりしない
- ✓ スマートフォンやゲームを1時間以上続けてする
- ✓ 学校の休み時間は、教室にすることが多い
- ✓ 親が近視
- ✓ 寝る時間が遅い
- ✓ 睡眠時間が短い
- ✓ 30cm以内の距離で本をよむ

近視はたとえ軽度でも緑内障や網膜剥離などの近視以外の目の病気に将来かかるリスクを上昇させることが疫学調査で明らかになっています。だからこそ、なるべく近視が進まないようにすることが大切なのです。



目の健康に大切なこと



外に出よう! 屋外活動は近視リスクを減らす



1日、2時間は外にすることが有効です。必ずしも直射日光の元で過ごす必要はありません。一見暗そうに見える建物の影や木陰でも近視予防に十分な照度が確保できます。

日焼けや熱中症の対策はしっかりしましょう。



30分に1回は目を休め、近くを見る時は30cm離そう

近い所を見ることはたくさんありますが、この作業が増えることで近視になる確率が高まります。休息を入れて、連続しないことが大切です。



質の良い睡眠をとろう

睡眠は目のためにも大切です。生活リズムを整えましょう。**寝る1時間前までにはデジタル画面を見るのをやめましょう。**



近視予防は早目にとりかかる

からだも目も成長しています。定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です。子どもは自分で「見え方」の変化になかなか気づけません。普段の様子をよく見て、「おかしいな」と感じたら早目に眼科を受診しましょう。



利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日
午前8時00分～午後5時30分まで

お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階
ますかっと病児保育ルーム
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら

