



令和 6年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



今月10日は「目の愛護デー」です。生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3か月で0.01程度。その後徐々に発達し、6歳ごろまでに成人と同じ視力になると言われています。お子さまの見え方に「あれ？（顔を傾けてみる、目を細めてみる、黒目の位置が変、片目をつぶってみる）」これらの点に注意してお子さまの様子を気にかけてみてください。当てはまるのであれば、受診をお勧めします(^_-)-☆



子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。

子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成するとされ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。

（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など

メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。



目が疲れたときは...

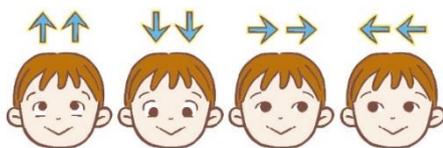
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

目に優しい
生活をしよう



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

