



## 今月の保健目標

目を大切にしましょう



# ほけんだより

第404号 令和3年10月1日 光明第四保育園

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも大活躍しているのは「目」です。10月10日は目の愛護デーです。10という数字を横にすると眉と目の形に似ていることが由来です。目の健康について考えてみましょう。

## こんな行動があったら要注意!

### 一度、眼科を受診しましょう

- ◆ 目を細めたり、しかめたりする
- ◆ 横目で物を見ることが多い
- ◆ テレビなど極端に近づいて見る
- ◆ 必要以上にまぶしがる



## 目の健康によい生活習慣

### ◆ 様々なものを見る機会を増やす

視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。

特に戸外（屋外）で色々なものを見る経験を増やすことは大切です。



### ◆ メディアの長時間利用は避ける

ルールを決めて!



スマホやタブレット端末、ゲーム機器などを長時間使用すると目に疲れ、充血、ドライアイを引き起こします。また脳への影響が心配されるので、できるだけ控えましょう。使用する際は30cm程度離れて見させましょう。

### ◆ 良い姿勢を保てるようにする

姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が近くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちに良い姿勢を身につけましょう。

### ◆ 視力を補うために必要があれば眼鏡をかける

眼科で「眼鏡が必要」と言われたら、視力に合った眼鏡をかけることが大切です。眼鏡をかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。



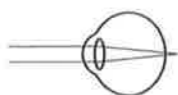
## ～子どもの目の健康と気をつけたい目の病気～

乳幼児期は目の発達に大切な時期です。気になる時は早めに受診しましょう。

### ◆ 遠視

普通にもものを見た時に、目に入った光が網膜より後ろの位置で像を結んでしまう屈折異常が遠視です。これは遠くも近くも見えづらい状態で、このまま放っておくと弱視や斜視になることがあります。

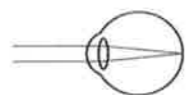
遠視



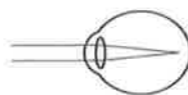
### ◆ 近視

普通に遠くを見た時に、網膜より手前で像を結んでしまい、遠くのもがよく見えない屈折異常をいいます。ただし、近くにあるものは見えます。

正視



近視



### ◆ 弱視

眼球や視神経、脳などに異常がないのに視力の発達が妨げられていて、眼鏡をかけても矯正できない場合を弱視といいます。強度の遠視や斜視がある場合に、正常に見る能力が発達しません。そのため、早期に見つけて治療をすることが必要です。



### ◆ 斜視

片方の目の視線は目標に向けられているのにもう一方の目の視線の向きが別の方向に向いている状態をいいます。斜視のある目を使わずに物を見るようにするため、その目の視力が発達していきません。また、両眼視機能の発達も妨げられてしまいます。

### ◆ 先天性の色覚異常

先天性の色覚異常は頻度が高く、日本人男性の5%、女性の0.2%といわれています。色覚異常は、色を感じないとか白黒に見えるというわけではなく、色に対する感じ方が違うのでお子様の見え方の特徴を知ることが大切です。

子どもの視力の発達



生まれたばかりでは、明るい暗いかわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔や、おもちゃなどを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差がありますが6歳ごろには大人と同じくらい見えるようになります。それまでが最も大切な時期であるため、目の異常を発見できる「3歳児健診」は重要です。

### ◆ はやり目(流行性角結膜炎)

結膜（いわゆる白目の部分）にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中で最も感染力が強く、目をこすった手や物を介して他の人に感染します。

症状は、まぶたの腫れや違和感、痛み、充血し目やにが出ます。幼児の場合、目に膜が貼ることもあります。有効な治療法はなく対処療法が行われ、出席停止となります。登園の目安は「結膜炎の症状が消失していること」です。

### ◆ ものもらい(麦粒腫)

まぶたやまつ毛の根元に細菌が感染し炎症を起こします。痛みがあり、しこりができたら「ものもらい」の可能性があります。ほとんどは抗生物質の点眼薬や軟膏などで治療します。悪化すると切開して膿を出す場合もあります。

