

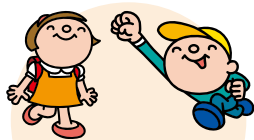
# 10月10日は目の愛護デー



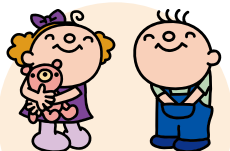
## 子どもの時期から目を大切に

子どもの視力は生まれてから約6～7年かけて、物を見ることによって発達します。子どもの目がどのように成長しているのを知り、健康な目を形成するために必要な生活習慣を身につけましょう。

問い合わせ 健康対策課母子保健担当 ☎64-8994 ㊟64-7172



**7歳**  
目の機能が完成  
7歳以降は、成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合があります。



**4～6歳**  
視力が1.0以上に  
4歳で約75%、5歳で約85%、6歳でほぼ100%の子どものが、視力1.0以上になります。



**1～3歳**  
平均視力が約0.8に  
発育とともに目も成長します。平均視力は、1歳で約0.3、2歳で約0.6です。



**生後1～4か月**  
物が見える  
生後1～2か月は動くものがわかる程度。3～4か月で見えるようになります。

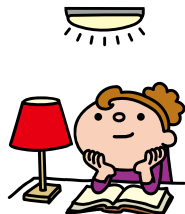


### 子どもの目の成長



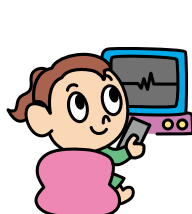
### ③遠くを見よう

1点を凝視すると目に負担がかかります。数分に一度、焦点を合わせる場所を変えましょう。



### ②明るいところで見よう

本やスマートフォンなどを見るときは、手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。



### ①目を休めよう

テレビやスマートフォンなどの画面を見るときは、時間を決めて見ましょう。



### 目を大切にするための3つの約束

目の健康を保つためには、毎日の過ごし方が大切です。次の3つの約束を子どもにも伝え、乳幼児期から目を大切にする習慣を心がけましょう。



### 3歳児健診で視覚異常の早期発見を

3歳ごろは目の機能の発達を知る大切な時期です。市では、市医師会の協力を得て、平成23年度から眼科医による診察を、平成24年度から視能訓練士による検査機器を用いた屈折検査を行っています。



#### 発見される視力の異常

- ・眼位（黒目の位置）の異常
- ・遠視
- ・近視
- ・乱視
- ・弱視 など

一般的に3歳児健診以降、小学校入学まで眼科医による眼科健診の機会はありません。目の異常を早期に発見するためにも、必ず3歳児健診を受診しましょう。

※3歳児健診の問診票や日程表などは、対象となる子どもの誕生月までに郵送します。なお、日程表は市ウェブサイトででもごらんいただけます。

【市ウェブサイト】くらしと市政→ライフステージから探す→子育て→健診・相談→3歳児健康診査・セカンドブックふじ