



# ほけんだより 10月 (第5号)

令和 6年10月 7日  
認定こども園犬伏幼稚園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は、**目の愛護デー**



「10」を横にすると、眉と目に見えるので、**10月10日は「目の愛護デー」**。子どもの目を守るには、感染症やけがだけではなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。今回は、「子どもの目」についてお話します。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

**生まれてすぐ**  
視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

**1歳**  
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

**3歳**  
視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

**5歳**  
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

## 早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

## 正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

