



10月10日は  
目の愛護デー

# 生活習慣を見直して、 目の健康を守りましょう!



目の発達には、目の構造の完成ともを見る力（視力）の発達があります。子どもの目は、いろいろな刺激を受けて見る力が発達します。視力の発達には、6歳ごろまでが大切な時期ともいわれています。子どもの目の健康を守るためにも、どのような見方をしているのかよく観察して、おとなが注意を払うようにしましょう。



「見る力」をはぐくむために

## その1 いろいろなものを見る機会をつくりましょう。

▶ 遠くにあるもの、近くにあるもの、スピードのあるもの、ゆっくりなもの、いろいろなものを見ることで目の発達を促します。

## その2 広い場所で体を動かしましょう。

▶ 思い切り体を動かせるような空間で遊びましょう。全身を動かすことで脳や目への刺激になります。

## その3 夜、寝る時は部屋を暗くするなど、明るさ、暗さのメリハリをつけましょう。

▶ 日中は、外遊びなどで体を動かし、夜は部屋を暗くして休みます。

## こんな時には、要注意



・テレビをすぐ近くで見る、テレビに近づいていって見る。



・ものを見る時に目を細めたり、あごを上げたり、上目使いで見たりする。



・絵本などを読むのが嫌い、読んでいても根気が続かず、あきやすいことが多い。

自治体を実施する3歳児検診や、保育園、幼稚園で行う視力検査などで気になる結果が出た時には、早めに眼科を受診しましょう。

## 目に負担をかけない テレビとのつき合い方

### ①テレビは離れて見る

テレビは、できれば3mぐらい離れて見るようにしましょう。

### ②長時間見続けない

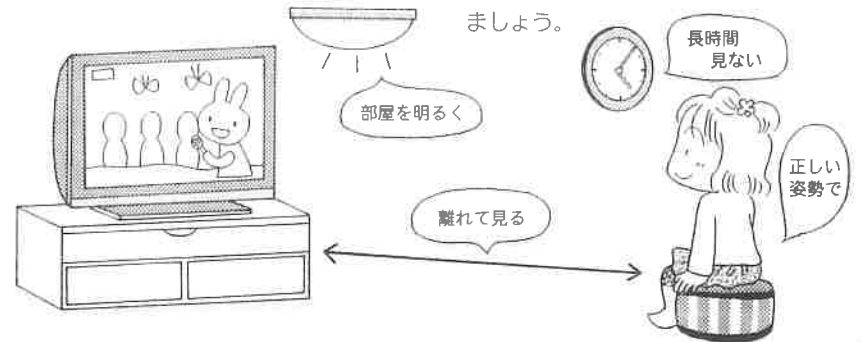
30分間テレビを見たら、5分ぐらい休憩するようにして、目を休ませます。

### ③部屋を明るくして見る

テレビを見る時は、部屋を明るくして見ましょう。

### ④正しい姿勢で見る

背筋を伸ばした、正しい姿勢で見ます。寝っ転がりながらテレビを見るのはやめましょう。



## どうしていますか？ メディアの接し方



現代は、テレビやビデオ、DVD、テレビゲームや携帯型ゲーム、携帯電話、パソコンなどのメディアが発達したことにより、こうしたメディアとの接触が長時間化し、さまざまな問題が起きています。

家のテレビをずっとつけっぱなしにしていたり、ゲームを長時間やらせていたりすることはありませんか。また、おとなも食事中にメールをしていたり、インターネットに長時間夢中になっていたりとことはありませんか。

メディア漬けになることで、イライラしたり、反対にボーっとして無気力だったり、子どもたちの心身に影響があらわれています。ぜひ、家庭におけるメディアの接し方について見直してみてください。

