

ぽかぽか

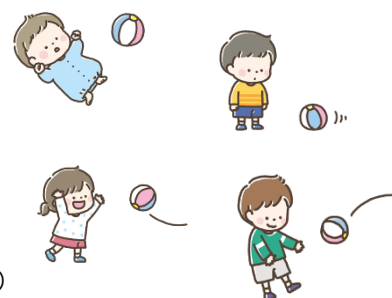
10月号

今月のテーマは「視力のはなし」です。

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると、まゆと目に見えることからこの日になりました。

- 出生直後の視力は、明暗の区別ができる程度です。
- 両眼視：3～4か月には両眼視機能の完成がみられます。
- 就学前の前期までには1.0の視力に発達します。
- 視力の発達には視覚の感受性が高い時期に発達します。
- 生活に必要な視力のめやす：

小学校低学年	→0.5
小学校高学年	→0.8
中高生	→0.9
普通免許	→0.7以上（各0.3以上）



視覚の感受性期間

- 視覚の感受性期間は8歳ぐらいまでです。
- この期間に視力の発達を阻害する要因があると視力の発達が遅れる弱視となります。
- この期間に十分な視覚刺激（眼鏡の着用など）をすれば、視力の回復も期待できるといわれています。

視力の発達を阻害する要因

- ①強い遠視や乱視などの屈折異常（屈折異常弱視）
- ②屈折異常の左右の視力の差（不同視弱視）
- ③斜視（斜視弱視）

など

こんなサインがみられたら・・・

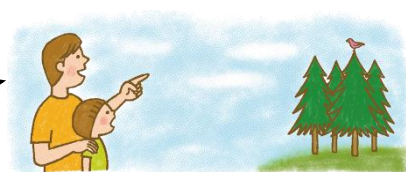
- 顔を常に同じ方向へ傾ける
- 眼（視線）が内側によっている
- 眼（視線）が外側に外れている
- 屋外に出るとすぐくまぶしがる、嫌がる など
→視力に問題がでている可能性が考えられます。
眼科受診を検討しましょう。

近視の発生・進行予防のために普段から意識できること

- 長時間の近業継続をしない（よい姿勢で）
→テレビ・スマホ など
- 近視の矯正は早期から（凹レンズで矯正）
- 戸外での活動を奨励する



目を大切にしましょう！
 殴らない、たたかない、
 こすらない、つつかない、
 強い光を見ない など



(※大沼保育園看護師 資料 参照)

次号は・・・「秋のあそびを楽しもう」です。