



保健だより



令和6年秋

社会福祉法人 巨勢保育園

看護師 田中 浩子

今年の夏は、記録的な猛暑でしたね。秋になると夏の疲れが出て、体調を崩してしまうかもしれません。休息はしっかりとって、早めの対応をおねがいします。

10月10日は目の愛護デーです。今回は、目についてお話をします。

子どもの弱視についてのおはなし

子どもの弱視は早期に発見すれば、改善できる可能性が高く、3歳児健診等で目の異常が見つかることが多いようです。

特徴としては、弱視の子は「近い距離でテレビを見る」、「光を嫌がる」などがあります。

他にも、片目で見える、いつも涙ぐんでいる、まぶたが下がっている、といった症状もあります。

弱視とは、眼鏡やコンタクトレンズをつけても視力が1.0に達しない状態で、子どもの約50人に1人

ぐらいの割合でいるとされています。

3歳児健診で発見し、目のピントが合わない状態を改善する弱視治療用の眼鏡をかけるなどすれば、

視力を発達させることができます。

子どもの視力は徐々に発達していくもので、0歳では0.1ぐらい、3歳ぐらいで大人と同じ視力に

達するとされています。しかし、6～8歳頃を過ぎると治療に反応しにくくなるため早めの対応が、

必要となります。

子どもの頃は、視力や両目で物を立体的に見る能力などが発達する大事な時期です。

気になる様子があれば眼科を受診しましょう。

目に良い働きをする食べ物

ビタミンA…人参、ほうれん草などの緑黄色野菜やレバー、うなぎ

アントシアニン…ブルーベリー

