

ほけんニュース

気をつけて いますか？

子どもの目の健康

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目によい生活を送っていますか？ わたしたちは、視覚から多くの情報を得ています。子どもたちの目の健康が守られ、健やかに成長できるように心がけましょう。

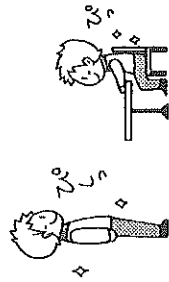
🌸 目のためにより生活習慣とは？ 🌸

寝る時は真っ暗な部屋で寝かせる



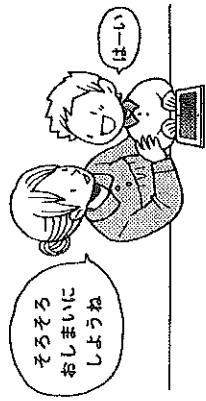
寝る時は真っ暗な部屋で寝かせるようにします。明るい部屋で寝かせていると、脳も体も休まりません。また、睡眠の質にも影響があらわれる恐れがあります。

正しい姿勢を心がける



立つ時、座る時には、あごを引き、背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が丸まった姿勢は、目と、ものの距離が短くなって、目の毛様体筋に負担がかかってしまい、視力低下につながることもあります。

テレビやゲーム機、スマートフォンは長く見続けない



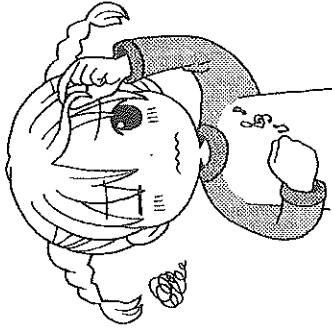
映像機器を使用する時は、長い時間見続けないようにします。使用する時は、おとながそばで見守るなど1人で長時間使うことがないように留意します。また、使用時間を決め、時間になったら休憩をします。

眠る前は映像などを見ない



就寝1時間前には、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用をやめましょう。眠る前にブルーライトを浴びてしまうと、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。寝る1時間前には、部屋の照明も落として、眠る準備をします。

前髪が目にかがっていませんか？



お子さんの前髪は、目にかがっていませんか？ 髪の毛が目の上にかかっていると、髪の毛の間からものを見るようになってしまうため、視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。前髪が目にかからないように、短く切っておくか、結んだりピン止めなどで止めたりしておきましょう。

気になる子どもの視力低下のサインをチェック！

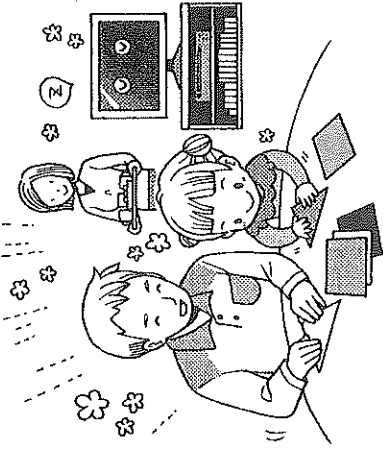
- テレビを見る時、前へ前へと寄って行ったり、極端に近づいて見たりする。
- テレビやものを見る時、目を細める。
- ものを見る時、あごを上に向けたり、下に引いたりする。
- 片方の目でテレビを見せると、どちらかの目が見えにくそうにしている。
- ぬり絵やお絵かき、折り紙などをすると、すぐにやめてしまう。
- よくものにぶつかつたり、転んだりする。
- 片目をつぶって、ものを見る時がある。
- 子どもに目を合わせても、反応が鈍い。



該当するものがあつたら眼科へ

ホームメディアデーを实践してみませんか？

普段、おとなも子どもも、テレビをはじめ、スマートフォンやタブレット端末、パソコン、ゲーム機などのメディア機器に触れない日はないといってもいいでしょう。タブレット端末やスマートフォンなどは、夢中になってしまうと、まばたきの回数も減り、ドライアイを引き起こす危険があるなど、目に負担をかけてしまいます。



目の健康や親子の触れ合いを考えると、月に1回でもノーメディアデーにチャレンジしてはいかがでしょうか？