



10を横にすると、まゆと目に見えるので、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なく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

## 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。



## 目薬は笑顔でさしませよう

目薬をさすときに、大人が緊張して険しい顔をしていると、子どもが怖がってしまいます。目薬をさすときは、笑顔で声をかけましょう。



### ●目を閉じてしまったら

子どもが目を閉じてくれないときは、目頭に薬を垂らし、その後、まぶたを開けるよう声をかけましょう。

### ●どうしてもできないときは

寝ているときに、上まぶたと下まぶたを開いて、その間に2滴ほど垂らしてあげましょう。

### ① 目薬をさす前に手をよく洗う

目薬に触る前に手を洗って清潔にします。子どもの目の周りが汚れていたら、ぬらしたタオルなどでやさしくふいてあげましょう。

### ② 下まぶたを軽く引っ張り、1滴垂らす

「あかんべえだよ」などと声をかけて下まぶたをそっと引っ張り、すぐにくぼみに1滴垂らします。このとき、目薬の先端が目やまつ毛に触れないよう気をつけて。

### ③ あふれた薬を吸い取る

目からあふれた薬は、ティッシュペーパーで吸い取ります。

## 内科健診

# 10月30日（水）

調べる内容は…？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっているか



### ●健診前におうちでしてきてほしいこと

- ・お風呂で体をきれいにしてくださいます。
- ・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んできてください。