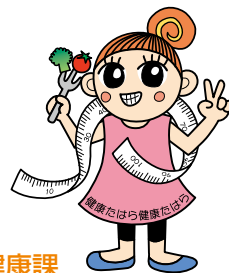


ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

子どもの目の健康と発達

視力と目の機能の発達について

子どもの視力は、2歳までに0.5くらいに発達し、5歳頃には、約8割の子どもが1.0まで発達します。そして、6歳頃までに成人レベルに達します。

また、子どもは成長と共に視力以外の目の機能も急激に発達します。

人やボールを追いつけたり、跳んだりするような体を動かす大きな運動の中で、焦点を合わせて見続けること（固視）、遠近のピントを合わせること（調節）、見たい方向に目を動かすこと（眼球運動）ができるようになります。そして、細かい手先の動きと目の協応運動も発達し、文字を読んだり、書き写したりすることができるようになります。



スマートフォンによる目への影響

スマートフォンを見てみると、体を動かさずにピントも常に画面に合わせた状態が続く、眼球の動きが少なくなります。乳幼児期は特に体を動かすことが重要な時期ですが、スマートフォンを見ることで、体の動きが制限され、眼球運動や調整機能の発達を妨げてしまいます。

近視への影響

近年、世界的に近視人口が増加しています。見る対象との距離が30cm未満だと近視が進行するといわれています。スマートフォンとの距離は、大人でも子どもでも大体20〜30cm前後が目安です。そして姿勢が決まる年齢は、お絵描きや絵本を読む2〜3歳頃といわれています。この頃からスマートフォンを見るようになると近視になったり、姿勢が悪くなる恐れがあります。



ります。

また、30分以上連続して近くで見続けることで、近視の進行を早めることが分かっていますが、1日2時間、週14時間の外遊びなどで、近視の進行を予防することも分かっています。屋外で過ごすことは、近視の進行予防の面から大切です。

斜視と両眼視機能への影響

スマートフォンは目からの距離が近いと両目をぎゅっと寄せて見るようになります。近年、寄り目のまま見続けることで、内斜視になってしまう子どもが急増しています。

また、寄り目が辛いと片目で見ようになるため、間欠性外斜視※が悪化した子どもや、片目で長時間見続けることにより、立体視などの両眼視機能の悪い子どもが増加しているという報告もあります。

スマートフォンの長時間使用は視力だけでなく、両目で物を見る機能や、眼の位置にも大きな影響を及ぼす可能性があります。

※間欠性外斜視とは、外斜視が出てくる時もあるが出てこない時もあるという2つの状態を合わせ待っている斜視のこと

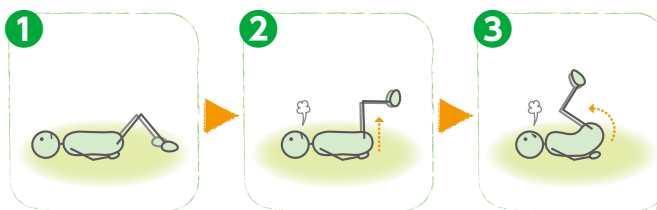
お手軽3分フィットネス①40

お手軽3分フィットネス集
スポーツ課などで配布中!

腹筋を鍛えて美しい姿勢に!

下腹部がぽっこり出ているのは、腹筋が弱いからです。さらに、腹筋が弱いと正しい姿勢が保てません。腹筋をしっかり使う癖を付け、美しい姿勢を保ちましょう。

スポーツ課☎23-3531



- ① 膝を直角に曲げて仰向けに寝る。
- ② 手をお尻の下において、膝を持ち上げる。
- ③ 膝の角度を変えないようにしながら、膝を身体に引き寄せるようにしてお尻を持ち上げ、②の姿勢に戻す。※下腹部に力が入るように意識する

※②から③を10〜15セット行う