



ほけんだより

令和4年
10月3日(月)
東保育所



10月10日は「目の愛護デー」

小さな子どもは「見る力」も育ちざかり



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。

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、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。



テレビなどの動画を長時間見せていませんか

日本小児科学会によると、乳幼児がテレビなどを長時間視聴することが言語の発達や社会性の遅れにつながるということがわかりました。どう付き合うか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- つけっぱなしはNG！ 見たら消す！
- 乳幼児に一人で見せない！
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 授乳中、食事中は消す！
- 乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 子ども部屋に置かない。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみませんが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

