



ほけんだより



御座場市福祉事務所

平成28年10月発行



10月10日は目の愛護デーです

現代は、テレビや携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などに子ども時代から触れる機会が多くみられます。目を酷使することにならないように、目の健康について考えてみましょう。

<目はたくさんのものに守られています>

まゆげ

- ・おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防ぐ。
- ・目元にかげを作って、強い光が直接目に入らないようにしている。

まぶた

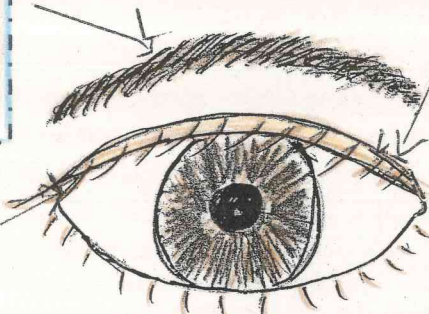
- ・まばたきをして、目が乾かないようにする。
- ・目に物が入ったり、当たったりしないように、ふたをする。

まつげ

- ・細かいゴミやほこりが目に入るのを防ぐ。

なみだ

- ・まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守る。
- ・眼に入ったゴミやほこりを洗い流す。

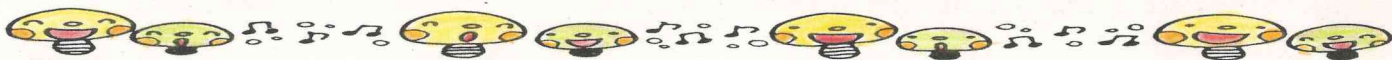


<子どもの目の成長>



- 新生児 … ほとんど見えていない。明暗がわかる程度。
- 生後1~2か月 … 顔の正面にあるものをじっと見つめる。
- 4か月頃 … 動いているものを目で追う。
- 3歳頃** … 早い子で視力が1.0に達する。
- 6歳頃 … おとなとほぼ同じくらいの視力をもつ

★目の異常を早期発見するには3歳児健診での視力検査が大切!★



ミニクイズ

- ① 光がないと物は見えない?
- ② 涙の味は感情によって変わる?



・・・こたえ：①②とも、0です。・・・