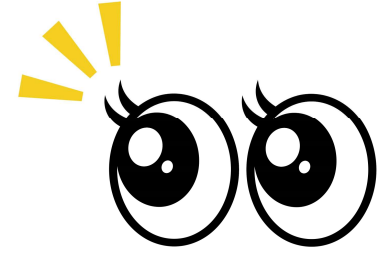


目の健康



10を横にすると眉と目に見えるので、10月10日は『目の愛護デー』。
子供の目を守るには、感染症やケガだけでなく、「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、1歳くらい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ほぼ同じくらいまで見えるようになります。その後、見る力（視覚）は緩やかに発達し、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。

6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。



頭を傾ける



目を細める



横目で見える

こんなサインに注意！！



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。



見え方のチェックには、紙芝居がおすすめです。左右の目の焦点や物を見る様子を正面から確認することができます。

いろいろな距離のものを見ることで、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すが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木の上のつべんを見てごらん」など、具体的に声を掛けてあげましょう。

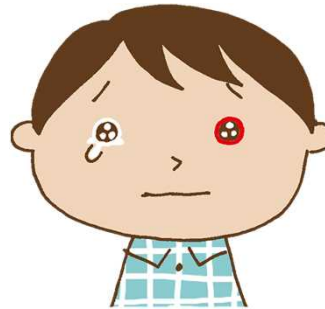


こどもの目のトラブル



目をこする、
瞬きが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



涙でうるうるする
充血している

目を覆う結膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり、充血したりします。



目ヤニが増える

涙や分泌が増えるために、目やにが増えます。

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため「はやり目」とも呼ばれます。

家での注意点

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツはこまめに交換**しましょう。

ウイルスのついた手で目を触ると感染するので、**こまめに手洗い**することも大切です。

麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目のふちやまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり、痛みが出たりします。小さいお子さんでは、うまく伝えられないこともあるので、まぶたが腫れていたり、目をしきりに触るときは受診しましょう。

家での注意点

他の人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、目を気にするときは、冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷を付けたり、炎症を起こしたりする原因にもなります。前髪は短く切り揃えるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽く濡らして目やにに当て、そのまま外側に拭き取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



～正しいケアで目を守りましょう！～