



10月ほけんだより



令和7年10月号
栗津温泉こども園



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。現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめるいい季節です。秋晴れの日には、外で十分に体を動かしましょう。

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。

テレビなど『動画』を長時間みせていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「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ことを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスをしています。

6つのアドバイス

- ① 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。
- ② つけっぱなしはNG！ 見たら消す！
- ③ 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。
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にも、適切なつきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。
- ⑥ 子ども部屋にテレビ・ビデオを置かない。



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そうですが、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みてごらん」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、テレビを長時間見ていたりすると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。まずは大人が見本を！

