

子どもの視力の発達

子どもの瞳はとてもキラキラしていて、澄んでいますよね。

子ども達の中から周りの世界はどのように映っているのでしょうか。

目は、生まれた時点では器官としてほぼ完成していますが、視力や色覚などの目の機能は成長とともに発達していきます。

視力は、生後 1 か月頃は光の明暗がわかり、目の前の手の動きなどを目で追う追視が出来ます。

6 か月頃になると、視野が広がり、人の表情の違いも分かるようになり視力は 0.1 くらいです。

それ以降、6 歳位までに、ほとんどの子どもが大人と同等のレベル 1.0 くらいの視力にまで発達していきます。

しかし、最近では携帯電話やパソコンを使う機会が増え、子ども達の視力低下がみられるようになっていきます。

子ども自身は「見えていない」事に気付きにくく、なかなか周りの大人にも発見が難しいものです。

子どもの目の健康を守る為にも「視力不良」のサインを見逃さないようにしたいですね。

例えば、「何かを見る時に目を細める」「テレビや興味のあるものに極端に近づいて見ようとする」など、遠くが見えにくそうなら、近視のサイン。

また、画面に対して顔を斜めに向ける場合は、乱視の可能性も考えられます。

視力不良になる原因は、遺伝によるケースもありますが、生活環境も視力低下を招く大きな原因。

一番気をつけたいのがスマホやポータブルゲーム機の利用。小さな画面の中で細かな動きを目で追う為、疲労度が高まります。

使用する時は、「1 日 2 時間程度にする」「このゲームがクリアしたら終わり」など家庭でルールを決めると良いですね。

日常の中でもできる対策としては、「正しい姿勢で、物と目との距離を適切に保つ」「目を使い過ぎた時は、温かいタオルを目に当てるなど、目を休ませる」「遠くと近くを交互に見て、目の体操をする」等があります。

親子のコミュニケーションの中で気付けるサインや生活環境の工夫等暮らしの中には子どもの視力を守るためのポイントはたくさんあります。是非、意識して子どもの目と向き合ってみてください。