



みどりっこだより

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。成長発達しているこの時期には、目を守る生活を送ることが大切です。自粛生活などで家で過ごす時間が増え、スマートフォン（スマホ）やゲームに触れることが増えていませんか？この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

「広い空間で体と目を動かす機会を」

走ったり、ボールを追いかけたりするなどの全身運動は眼球運動、視神経、脳の発達を促します。



「スマホやゲームは、時間を決めて」

スマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になります。30分以上連続して近いところを見続ける作業をしていると、視力低下の進行を早めると言われています。30分ごとに休憩をするなどし、長時間使うことは避けましょう。



「明るさ、暗さのメリハリのある生活を」

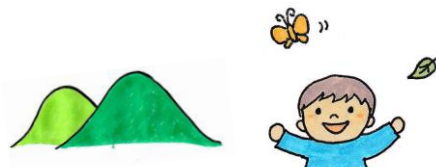
日中は日光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。スマホなどを夜遅くまで使っていると脳が興奮し、ブルーライトの影響で眠気がなくなってしまう。

寝る前2時間は電子機器に触れないようにしましょう。



「いろいろなものを見る体験を」

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



目に良い栄養素

ビタミンA

緑黄色野菜(主に人参)卵、アーモンドなど



ビタミンB群

豚肉、チーズなどの乳製品、豆類など



ビタミンC

柑橘類、緑黄色野菜、さつまいもなど



ビタミンE

緑茶、アーモンドなど



アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、黒ゴマなど



ルテイン

緑黄色野菜、卵など



アスタキサンチン

鮭、えび、鯛など



こんな様子が見られたら 要注意

一度眼科を受診してみましょう

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目で物を見ることが多い
- テレビなどを、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる

【文献】

- 1) 松原史典 「ほけんだより 12か月」学研
- 2) 富田香 「スマートフォン(スマホ)と子どもの目」チャイルドヘルス Vol.22 No.6
- 3) 目にいい栄養素って？目の健康のために取るべき食品：東海光学株式会社 メゾン de 東海の住人