



令和7年度 基幹保育園

ぽかぽか

10月号

こどもの目・視力のはなし

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると、まゆと目に見えることから、この日になりました。目はカメラのように景色を写しとり、脳に情報を伝えて物を見るようにする大切な器官です。これを機会に目を大切にし、目の健康を守ることに、ぜひ考えてみてください。



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歳までには多くのこどもが大人と同じ程度（視力 1.0）までには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



ほとんどのこどもが、大人と同じ視覚を身につけます。

こんなサインに注意です

- ・頭を傾げる
- ・目を細める
- ・横目で見る
- ・片目をつぶってみる
- ・目の片方の焦点が合わない
- ・黒目が内側によりすぎている
- ・黒目が外側によりすぎている



このような様子が頻回見られるようであれば、内科での相談や眼科受診を検討しましょう。



近視のこどもが増加しています

- ・裸眼視力 1.0 未満のこどもの全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、8～9割は近視であることが指摘されています。
- ・近視は遺伝的要因と環境的要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。



視力低下や近視の予防にできること

- ①外で過ごす時間を増やしましょう。
- ②長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

目を大切にしましょう！

次号は・・・「親子で楽しむ食育」です。お楽しみに。

