

令和8年 第307号

6月のほけんだより

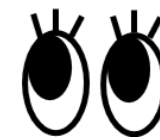
呉市こども施設課 0823-25-3144

くれ子育てねっと ほけんだより

<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



6月10日は「こどもの目の日」 こどもの目を守ろう！



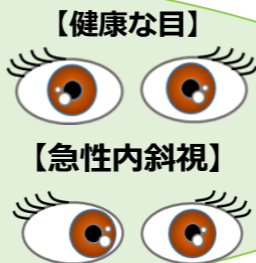
近年はスマートフォンやタブレット等のデジタル機器に触れる機会が増え、こどもの目への影響が心配されています。デジタル機器は便利な道具ですが、長時間の使用は目に負担がかかり、視力の発達にも影響することがあります。小さなこどもはデジタル機器の映像等に夢中になりやすいため、周りの大人が使い方を一緒に考え、見守ることが大切です。

デジタル機器の使用で起こる目の負担

- 目のピント調節がうまくいかず、ぼやけて遠くが見えにくくなる
- 近視が進みやすくなる
- まばたきが減り、目が乾きやすい
- 黒目が内側に寄る「急性内斜視（スマホ内斜視）」が起こることがある

急性内斜視ってなあに？

スマートフォンやタブレット等の画面を寝転んで見る、近距離で見続けることが原因のひとつと考えられています。急性内斜視（スマホ斜視）になると、正面を見ていても、片方の黒目が内側に寄って戻らなくなるため、**視線が定まらないような印象**になります。



こどもにこんな様子がありませんか？ 見え方の変化に気づくサイン

- テレビや本を見るときに、近づいて見る
目を細める
片目だけで見ようとする
顔を傾けて横目でみる
- 黒目の位置がずれる
- 屋外に出ると、これまで以上にまぶしがるようになった

気になる様子がある場合は、眼科を受診し、相談しましょう。こどもの健やかな視力の成長と一緒に見守っていきましょう！



ちょっと教えて！



こどもが小さいうちから、メガネをかけて大丈夫なのですか？

こどもの視力は成長の途中であることから、こども自身が「見えにくさ」に気づきにくいことがあります。視力に変化があったときに、必要に応じてメガネをかけることは、見えにくさを補い、視力の発達を助ける大切な治療になります。

見えにくい状態を放っておくと、目が疲れやすくなる、弱視（視力の発達が障害されておきる低視力）につながる可能性があります。

処方されたメガネは、医師の指示に従って正しく使いましょう。



はぐくもう!! 6歳で視力 1.0

日本眼科啓発会議（日本眼科学会・日本眼科医会）が「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日を「こどもの目の日」として日本記念日協会に申請をして制定されました。

「こどもの目の日」には、『6歳までに弱視などを治療し視力1.0を獲得する。6歳からも目を大切に、視力1.0を維持する。』という願いが込められています。

出典：公益財団法人日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp>



目の負担を減らそう！家庭でできる工夫

その1 自然光の中で遊ぼう！

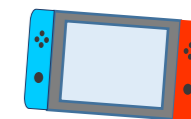


自然光は近視予防に効果的☆1日合計2時間以上が理想だよ！



その3

連続したデジタル機器の視聴は避け、15~30分を目安に休憩しましょう！



その4

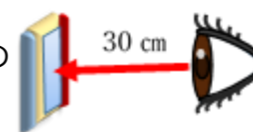
寝る前の1時間はデジタル機器の使用を避けよう！



デジタル機器のブルーライトは、脳を覚醒させてしまいます。寝る前は、絵本を読み聞かせる等、ゆったり過ごすのがおすすめ。

その2

画面と目の距離は、30cm以上開けよう！
(大人の肘から手首の長さが約30cm)



呉地域の医療を守るために、わたしたちにできること

- 現在、呉地域は医師不足・看護師不足により、救急医療体制の維持が難しくなっています。
- ❖こどもの普段の健康状態を知っている「**かかりつけ医**」をもつことで、病気の早期発見と治療につながります。
 - ❖専門の医師による診察と治療を受けるために、**通常の診療時間内に受診**しましょう。
 - ❖緊急性がない場合は、**自家用車や交通機関等**を利用しましょう。

ご協力をお願いします!!

