



# 子どもの視力を守るために



## ■問い合わせ先

○シーオーレ新宮子育て支援課  
 (しんりゅう子育てサポートセンター)  
 ☎963-2995(直)

## 目の機能の発達にもっとも大切なのは幼児期！

子どもの視力は生まれてからものを見ることで次第に発達します。1歳の平均視力は0.3、2歳で0.6、5歳～6歳ごろに1.0～1.2に達し、視力はほぼ完成します。1歳～3歳になると目・手・身体を協調させてものををつかんだり、走ったり、ボールを投げたりする動作が可能となり、目からの刺激を脳が正しく理解し、立体的にものを見る機能を獲得していきます。このような力を付けるためには、毎日の生活の中で正しく目が使われていることが大切です。

## 幼児期の目の異常は早期発見・早期治療が必要！

幼児期に最も多い目の異常は斜視と屈折異常(遠視・近視・

乱視)で、弱視の原因となることもあります。視力の発達を妨げる病気はできるだけ早く発見し、治療を開始することが大切です。

弱視は3歳くらいまでに見つかると治る可能性が高いため、3歳児健診で視力検査を必ず受けましょう。

## 大丈夫？スマホ育児

「子どもがぐずって大変！そんなく、スマホを見せるとピタリと泣きやむ」動画ばかり見たがって、将来手放せなくなるのではと心配...という経験はありませんか。スマートフォンは子育てにとっても便利です。が、小さな画面をとっても近い距離で見ることになります。目の機能が伸びる時期、感受性が高いこの時期に、目に単一の刺激

をたくさん与えるのはよくありません。

使わない時間を決めたり、1日2回と回数を決めたりするなどして、ダラダラと使わないようにしましょう。

「おもしろいな」などとコミュニケーションをとりながら上手に使いましょう。

## 【スマホ育児の注意】

- 2歳児未満には見せない
- 2歳～4歳児は1時間まで
- 座った姿勢で画面を離し、正面から見せる
- 横に寝そべった姿勢で見せない
- ベビーカー・車・電車などで振動のある場所で見せない
- 明るすぎず、暗すぎないなど、照明に気を付ける
- 極端に顔を近づける、顔を傾けて見るときは、目の病気が隠れていることもある

## 地域子育て支援センター かんがるーひろば

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約(電話)が必要です。

**日時** 毎週火曜日～土曜日の

午前9時30分～午後3時

※祝休日、町福祉センター休館日は休み

**場所** 町福祉センター3階

地域子育て支援センター

※大広間を開放することがあります。

**問い合わせ先**

新宮町地域子育て支援センター  
 (町福祉センター内)

☎963-0134(直)

## 10月の主なイベント

内容(要予約)	日時など
0歳児クラブ	13日(火)午前10時30分～11時30分
1歳児クラブ	16日(金)午前10時30分～11時30分
離乳食教室	22日(木)午前10時00分～11時00分
ベビーマッサージ	23日(金)午前10時30分～11時30分
0歳児クラブ	30日(金)午前10時30分～11時30分

「0歳児クラブ」は参加多数のため、月2回に増やしました。13日もしくは30日いずれかに申し込みください。

上記のすべてのイベントは、子ども10人程度の予約制です。新型コロナウイルス感染症の影響により、内容は変更する場合があります。詳しくは問い合わせるか、町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

かんがるースタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。詳しくは、社協だよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

**出張ひろば**