



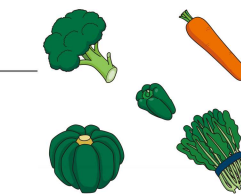
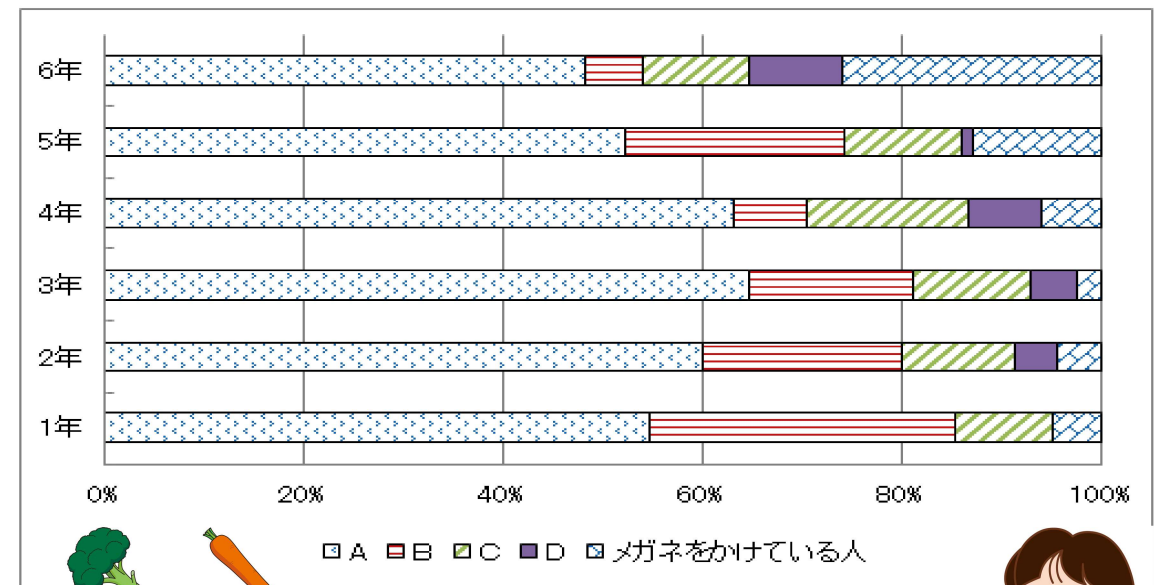
こんな様子に注意！子供の視力低下のサイン

- ☐ 目を細めたり、眉間にしわを寄せて見ようとする
- ☐ 上目遣いで見る
- ☐ 本やゲームに顔を近づける
- ☐ 注意しても、テレビに近寄って見る
- ☐ 首を傾けたり、横目で見ようとする
- ☐ 目をこすったり、パチパチする

近視は進行性の病気で、近視が強い人ほど、年齢とともに視覚障害リスクが高くなります。

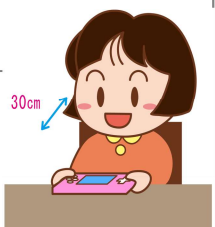
子供は自分で「見え方」の変化にはなかなか気づけません。普段の様子をよく見て、「おかしいな」と感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

下のグラフは視力検査の結果です。視力A以外の人にはすでに通知しています。メガネを持っている人でも定期的を受診することが大切です。



目の健康に大切なこと

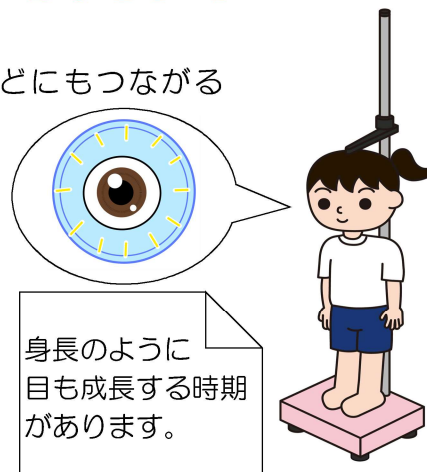
- ★本を読むとき、スマホ・ゲームなど近くを見るとき
 - 本と目の距離を30cm以上離す
 - 左右均等な距離で読む
 - 背筋をしっかり伸ばす
 - 明るいところで読む
 - 1時間したら5～10分休む
- ★外遊び（1日2時間以上、外へ出て太陽の光を浴びる）
- ★早寝早起き（睡眠は目のためにも大切。生活リズムを整えましょう。）
- ★好き嫌いなく、バランスのよい食事（ビタミンA・ルテイン・クロセチン）



10月10日は「目のあいごデー」です 目の健康について考えよう

目は、ものを見るだけでなく集中力や運動能力などにもつながる大切な働きをもっています。

体の成長とともに目も成長します。5～6歳で1.0程度の視力が完成し、10歳くらいまでに基本的な視機能が完成するといわれています。子供のころに目と視機能が健全に成長することが非常に大事です。



眼軸が伸びると近視が進む！

近視の主な原因は、眼軸が伸びてしまうことです。眼軸とは、角膜前面から網膜までを指し、成長期には体の成長とともに眼軸長も伸び、眼軸長が長くなりすぎると近視に。眼軸長が長くなると、リラックスした自然な状態で、遠くがぼやけてしまう。

近視は、さまざまな要因で発症する多因子疾患で、眼軸長の伸びには、遺伝と環境の両面が考えられています。

【ロート製薬（株）HP 参照】

