



仙北市子育て支援包括支援
センター「なないろ」
妊娠期から子育て期までの切れ
目ない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】
《固定電話》☎ 43-2252
《携帯電話》☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページ
はコチラ！



こどもの目について

66こどもの視力は？

こどもの視力は3歳～5歳頃まで急速に発達します。
そして6～8歳頃にはおとなと同じくらいになり、視力が完成すると言われています。



▼視力の発達

月年齢	視力
生後3か月	0.05
1歳	0.2
2歳	0.4
6歳	1.0～1.2

66デジタルデバイスの使い方

○デジタルデバイスとは・・・スマートフォンやタブレット端末、携帯ゲーム機器など
現代の子どもたちは生まれたときからに囲まれた生活をしています。保護者にとっては、子どものキゲンをとるため、列車や車での長期移動中、病院などの待合室や家事に専念したいときなどに、子ども達にスマートフォンやタブレット端末の動画を自由に見せるかもしれません。

しかし、子どもの視力が成長する大切な時期であるため、家族の中でデジタルデバイスの使い方を話し合い、視聴する時間、視聴する内容を保護者が管理をすることが大切です。

【デジタルデバイス使用時間の目安】

- 2歳未満：テレビやデジタルデバイスの視聴をさせない
- 2～4歳：使用時間が1日1時間を超えない

WHO「5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン」より抜粋

66屈折測定機器（スポットビジョンスクリーナー）って？

令和4年より3歳児健診で弱視や斜視などの早期発見・早期治療に努めるため、屈折測定機器を導入しています。

カメラで写真を撮られる感覚で検査ができます。
あわせて子どもに次の症状がないか確認しましょう。

【こんな症状はありませんか？】

- テレビや絵本を見るときに目を細めたり首をかしげたりする
- なんとなく黒目の位置がかたよっている
(内側に寄る、外、上、ななめ上にずれる)
- ひどくまぶしがる
- ものを見る位置が近い
(テレビ画面に近づいて見る。遠ざけると目を細める)
- 視力検査などで目を隠すのを極端にいやがる

※あてはまる項目があれば、眼科医に相談しましょう。

