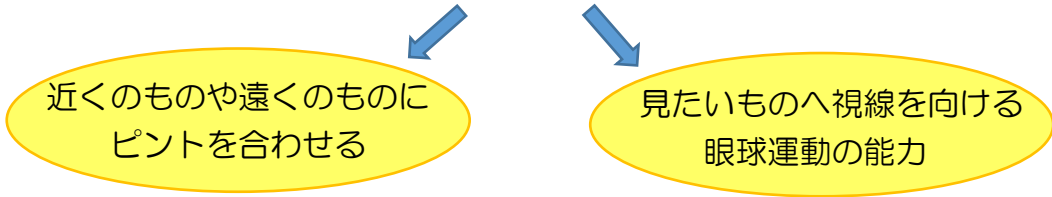


## 生まれてから小学校に上がるまでは、目の発達に最も大事な時期です！！

3歳前後でおおかたのものが見えるようになり、およそ6歳で基本的な視力が完成して6～8歳で大人と同じレベルになります。健やかな目の発達には幼児期の生活習慣が重要です。

### 目の発達を促すために一番大切なことは？

#### 「外で遊ぶこと」



広い場所でからだを動かして遊ぶ時は、遠くを見たり近くを見たりするし、からだの動きに合わせて目を使うため、自然とピント合わせや眼球運動が発達する。

### スマホを見続けていると何が起きる??

#### ① 近視化

##### ●近視になりうる環境因子●

- ・目と物の距離が 30 cm未満で 30 分以上作業を続ける
- ・屋外活動が短い

※スマホは目から 20 cm未満での使用も多く、ましてや子どもの手は短いため、目とスマホの距離は常に短くなる傾向にあるので、近視になるリスクが高まる。

#### ⑤ 急性内斜視

##### ●近年子どもや若者で問題になっている●

- ・片方の目の瞳が内側に寄って左右の視線がずれる
- ・内斜視になると物が二重に見えたり、遠近感や立体感がつかみにくなる。

※両目で立体的にモノを見る能力も6歳頃までに急速に発達する。眼位(左右の目の見えている方向)も眼球運動も不安定な時期である乳幼児期のスマホなどの過剰使用が影響している可能性がある。

#### ② 調節障害

##### ●「スマホ疲れ」「スマホ老眼」●

- ・スマホを長時間同じ距離で見続け、目をあまり動かさない状態が続くと…
- 目を内側に寄せる筋、ピントを合わせる筋、瞳を動かす筋が常に緊張状態となるため、3つのバランスが崩れ、目がぼやけて見えることが起きてくる可能性がある。

#### ④ ドライアイ

##### ●異物感・充血・見えにくさ・目の疲れも●

スマホやタブレットなどを長時間見ていると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面を涙が十分に覆わなくなることで起きる。

#### ③ 睡眠障害

##### ●ブルーライトの影響●

寝る前にスマホなどを見て強い光を浴びると、入眠作用のある「メラトニン」の分泌が少なくなるとされ、睡眠のパターンが崩れてしまう。