



守山区エリア支援保育所だより



令和8年1月 第10号

いよいよ冬本番を迎える、春が待ち遠しい季節ですね。今月は、子どもの眼の健康についてお伝えします。

子どもは、見え方に異常があっても違和感や不自由を感じにくいことがあります。そのため、保護者も子どもの見え方の特性に気が付きにくいと言われています。

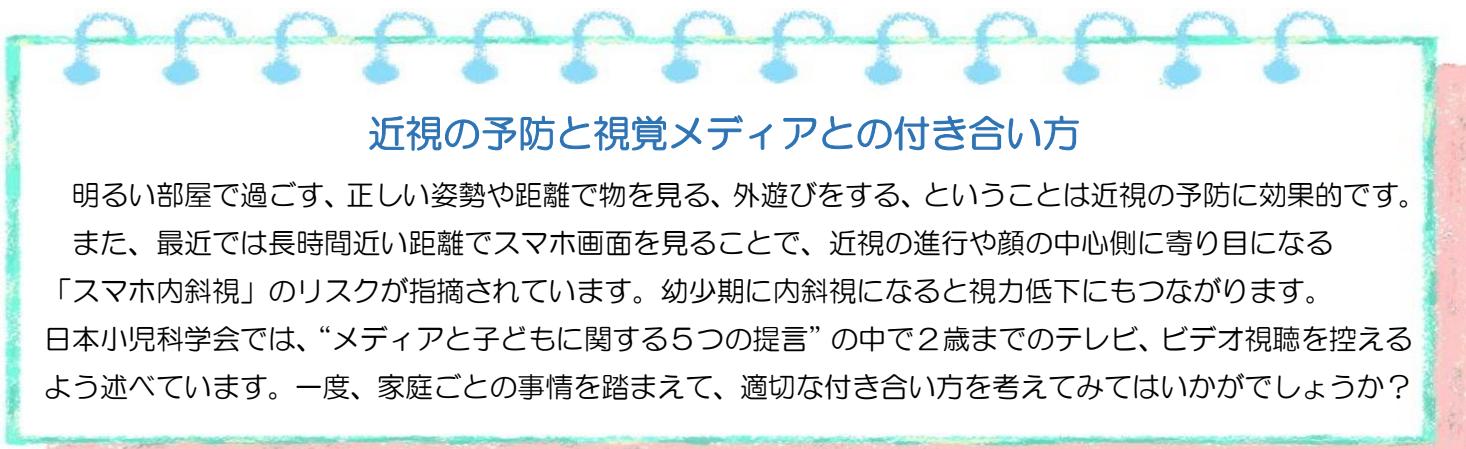
日ごろから目の様子を観察し、病気を疑う症状を見つけることに加えて、症状がなくても乳幼児健診などでしっかりチェックを受けましょう。（名古屋市では、3歳児健診で見え方の確認をしています）



下記の症状がある場合は、眼の疾患が疑われる所以早めに小児眼科へ受診をおすすめします。

- 瞳が白く見える、または光って見えることがある
  - 目の大きさや瞳の形がおかしい（黒目が大きい、目が小さい、瞳の形がおかしい）
  - 角膜（黒目）が白く濁っている、まぶしくて目があけられない
  - まぶたが開かない
  - ものをじっと見つめたり、目で追ったりしない（生後3ヶ月以降）
  - 両方の眼球が揺れる、目の動きがおかしい
  - 視線が合わない、片目だけ視線がずれる、片目を隠すことをひどく嫌がる
  - 極端にまぶしさを感じる、暗い所をこわがる
  - 頭を傾けたり、顔をしかめてものを見る
  - 極端に物に近づいて見る
  - 子どものころに白内障、緑内障、網膜剥離、網膜芽細胞腫などの目の病気になった家族（両親や祖父母）がいる

また、生活の中で片目をつぶる、目つきがおかしい、過度に近寄ってみる、など違和感を覚えたら眼科受診を検討しましょう。早期に治療することで、その子の持つ「見る力」の伸びしろを少しでも伸ばす可能性があります。



## 近視の予防と視覚メディアとの付き合い方

明るい部屋で過ごす、正しい姿勢や距離で物を見る、外遊びをする、ということは近視の予防に効果的です。

また、最近では長時間近い距離でスマホ画面を見ることで、近視の進行や顔の中心側に寄り目になる「スマホ内斜視」のリスクが指摘されています。幼少期に内斜視になると視力低下にもつながります。

日本小児科学会では、“メディアと子どもに関する5つの提言”の中で2歳までのテレビ、ビデオ視聴を控えるよう述べています。一度、家庭ごとの事情を踏まえて、適切な付き合い方を考えてみてはいかがでしょうか？

## ◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00（祝日年末年始を除く）】

守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318

瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707

小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323

参考：月刊母子保健 第788号 令和6年12月1日発行

☆各保育所で、相談ができます  
子育て情報も紹介しています

