



みのりほけんだより

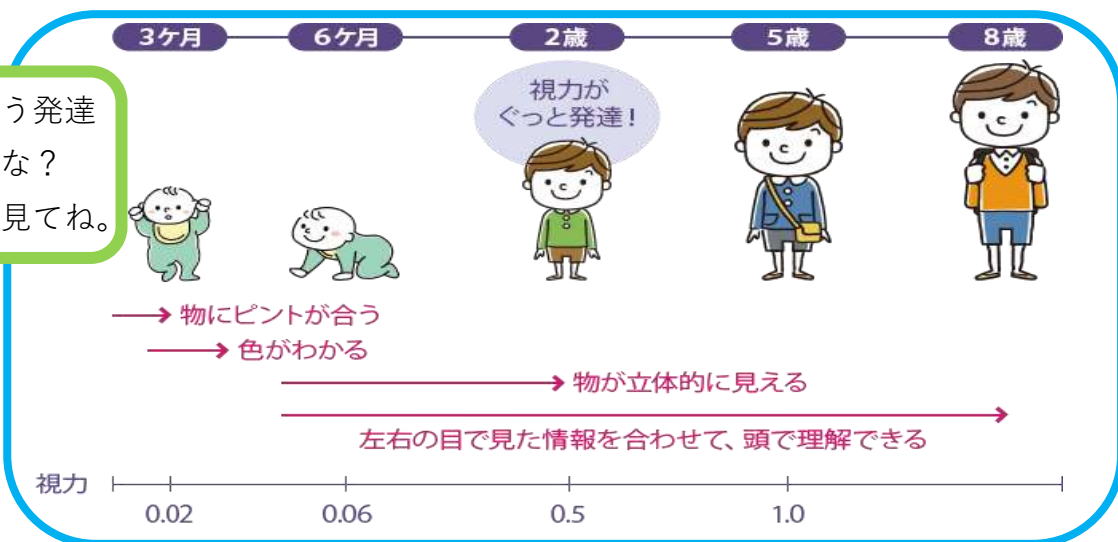
R6年 初夏号

小春日和の日差しと風を感じながら、屋外でひなたぼっこをすると気持ちがいいですね。さて、これから紫外線が強くなる夏がやってきます。日焼けの原因になる紫外線を含む太陽の光ですが、眼で日光を感じることは、眼の成長や発達に良いことが分かってきました。今回は、**目について**お伝えします。

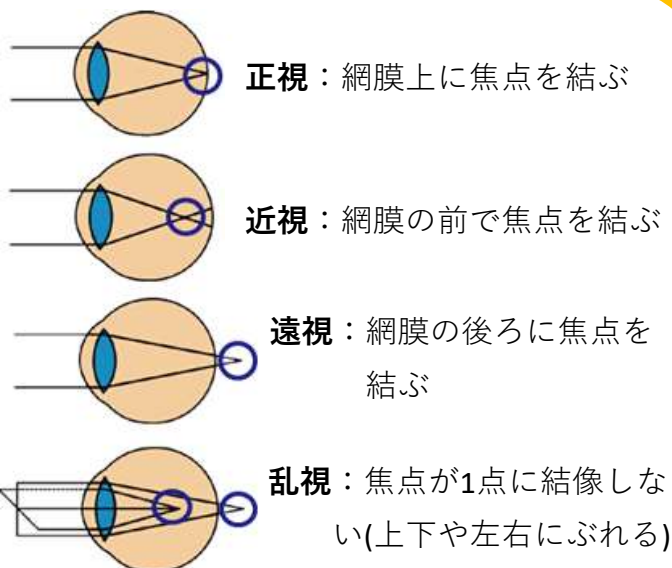


視力はどう発達するのかな？
右の表を見てね。

※生まれたばかりの赤ちゃんは、視機能が未完成のまま生まれてきます。



目の屈折異常について、それぞれみてみよう。右の図に種類があるよ。



視力低下＝近視とは限りません。左の図以外の原因として、**白内障、緑内障、弱視**などがあります。ですが、こどもの視力低下の多くは**近視**です。遺伝要因もありますが、**環境要因も原因**と言われています。**野外活動の減少、近業作業の増加、就寝時間の変化**などがあります。

最近の研究で、**野外活動の時間が長いと、近視になるリスクが低くなる**ことが報告されています。**理想は1日2時間以上**。毎日実施することが理想的ですが、雨や体調が悪いときはできない時もありますよね。足りなかった時間は、翌日に追加することで補うことができます。日焼けをしないよう、日焼け止めを塗りましょう。**屋外であれば、日陰で過ごすこともOK**です。室内では、窓やカーテンの紫外線カット効果などがあり、日光の波長がさえぎられてしまいます。窓とカーテンを開けて直接日光を取り入れることができれば、屋外ほどではなくても効果は期待できます。大府市では「大府市子どもの近視予防プロジェクト」を実施されています。

大府市ホームページ 健康未来部 健康未来政策課でご確認ください。

