NEWS

子どもの視力

子育てアドバイス

子どもは自分の「見えにくさ」に気づくことも訴えることも難しいため、視力の異常は発見が遅れがちです。幼少期の目のトラブルは、一生の見え方に影響を及ぼします。保護者が子どもの見えにくさに早めに気づき、見逃さないことが大変重要です。

子どもの視力の発達

生まれたばかりの赤ちゃんの目は、物の輪郭がぼんやりと見えている程度です。そこからゆっくりと発達して2歳で0.4程度まで見えるようになり、個人差はありますが6歳までに1.0程度になります。これが『視力』の発達です。

目にはもう一つ『立体視』（遠近感）という、ものを立体的にとらえる機能があります。この機能は、生後半年から2歳ごろまでに発達していきます。

目の健康のために心がけたい生活習慣について

1. 十分な外遊びを行い、日光に当たるようにしましょう。
2. 絵本やデジタル機器（スマホやタブレット）を見るときは、明るい部屋で背筋を伸ばし、目から30㎝以上離しましょう。
3. スマホやタブレットの15分以上の使用は避けましょう。
4. 早寝早起き、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

目の異常の早期発見について

子どもの目の機能が完成する前の**5歳**までに異常を発見し、早期に適切な治療を受ける必要があります。子どもの場合、異常があっても自ら症状を訴えることはほとんどないため、発見が遅れがちです。周りの大人が日頃から十分に注意し、お子さんの目の異常の早期発見につとめましょう。

「3歳児健康診査」は、生後初めて視力を測る機会であり、弱視の早期発見にとても重要ですので、「3歳児健康診査」を受けましょう。

日常生活でお子さんに以下の症状はありませんか？

- ☐ ひとみが白く見える、光って見える
- ☐ 目がゆれる、目やに、涙が出る
- ☐ まぶしがる
- ☐ 片目を隠すと嫌がる
- ☐ 目を細めてみる
- ☐ 顔を横にしてテレビを見る
- ☐ 目の大きさ、形がおかしい
- ☐ 目の位置がおかしい、ずれる
- ☐ 首を曲げる、頭を傾けて見る
- ☐ 片目をつむる
- ☐ テレビを前で見る
- ☐ まばたきが多い

※上記の症状がありましたら、早めに眼科を受診しましょう！

管理栄養士のおすすめレシピ

豚肉のピカタ

ここがポイント！

溶き卵に粉チーズとパセリを加えることで風味が増し、薄味でもおいしくいただけます。
また、たんぱく質やカルシウムもとることができます。

塩分 0.7g

■材料（4人分）

- 豚ロース薄切り …… 240g
- 塩コショウ …… 少々
- 薄力粉 …… 大さじ2弱
- 卵 …… 1個
- 粉チーズ …… 大さじ1強
- パセリ …… 適量
- サラダ油 …… 小さじ2
- ミニトマト …… 2個

（ソース）

- ケチャップ …… 小さじ4
- 中濃ソース …… 小さじ2

■作り方

1. 豚肉は軽く塩コショウをする。卵はボウルに割り入れてしっかり溶きほぐし、粉チーズと、刻んだパセリを加えて混ぜる。
2. 豚肉に薄力粉をまぶし、①の卵液を全体にからめる。
3. フライパンに油を熱し、豚肉を広げて両面を焼く。
4. 豚肉にしっかりと火が通ったら、皿に盛り付ける。ケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせたソースをかけ、ミニトマトを添える。

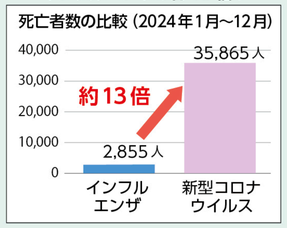
【1人分の栄養価】 エネルギー 261kcal/たんぱく質15.1g/脂質19.3g/カルシウム51mg/鉄0.8mg/塩分0.7g

新型コロナワクチン 定期接種助成中

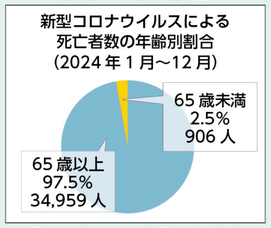
接種を希望する人は早めに医療機関で接種しましょう。

- 対象者 ① 65歳以上
  ② 60～64歳で心臓、呼吸器、腎臓等の身体障害1級の人
- 接種期間 令和8年3月31日まで
- 実施医療機関 県内の内科系医療機関
- 自己負担金 4,700円（生活保護受給者は無料）

全国の死亡者数がインフルエンザの約13倍！



全国の死亡者の97.5%が65歳以上



厚生労働省：人口動態月報（概数）より

広　告