



こあら通信

小栗小児科医院 2021年12月 185号
〒933-001 富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL <http://oguri-shounika.com>

子どもの視力の現状



近年、子どもの視力低下が進んでいます。高校生の7割近く、中学生の6割近く、小学生でも3割以上が裸眼視力1.0未満であり年々増加傾向にあります

こんな子どもは近視になりやすい

- 親が近視
- 外遊びをあまりしない
- 近い距離で本を読む
- スマートフォンやゲームを1時間以上続けてやる
- 学校の休み時間は教室にいることが多い
- 睡眠時間が短い
- 寝る時間が遅い



項目に複数当てはまる場合は、将来、近視になるリスクが高まるといわれています。

近視予防&これ以上進行させない為に今できること

- 外に出て日光を浴びる、日かげでも構いません、太陽光を直視しないように。
- 近くを見る作業は目を休ませる為にも1時間に5~10分程度は休ませるように。
- 明るい環境で見る、とくに、暗い部屋で寝ながらの読書やスマートフォンやゲームは今すぐやめましょう。
- 予防は早めにとりかかる
- 疲れ目は放置しない

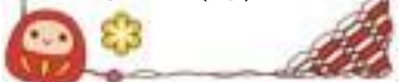
当院では10カ月健診で視力スクリーニングを行っています。

人の視力機能に関わる脳神経組織の構築が最も旺盛になる 時期は1~2歳児と言われており、それまでに弱視を発見し早期治療に結び付ける事は重要です。3歳児健診で視力検査を行っていますが、1歳前に小児科医がスクリーニングし異常なら眼科に紹介することが可能です。



年末年始の休診

12月29日(水)から
1月3日(月)



子どものマスク使用について

乳幼児は、自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難です。また、正しくマスクを着用することが難しいため、感染の広がりを予防する効果はあまり期待できません。むしろ、次のようなマスクによる危険性が考えられます。

- 呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある。
- 嘔吐した場合にも、窒息する可能性がある。
- 熱がこもり、熱中症のリスクが高まる。
- 顔色、呼吸の状態など体調異常の発見が遅れる。

特に、2歳未満の子どもではこのような危険性が高まると考えます。

