

健康づくり情報



健康推進課保健予防係
TEL 81-0726 FAX 81-0703

子どもの目

目は正しく使うことで発達

子どもの目は、6歳までに大人と同じような目の働きができるようになります。それまでに正しく、十分に使うことで、子どもの目は正常に働くようになります。テレビやDVDを長時間見ると、目の筋肉が緊張して疲れて硬くなってしまい、動くものを見る力が育ちません。一方、外遊びでは、虫や鳥・車など、遠くや近くのものを見ることで動くものを正確に見る力「動体

●視力の発達



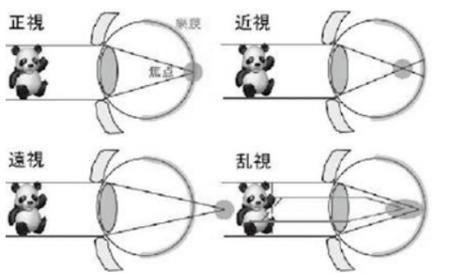
ものが見える	平均視力が約0.8に	視力が1.0以上に	目の機能が完成
生後1・2カ月は動くものが見える程度。4カ月で見えるようになります。	発育と共に目も成長。平均視力は1歳で約0.3、2歳で約0.6となります。	視力1.0以上が、4歳で75%。5歳で85%。6歳でほぼ100%となります。	7歳以降、成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合があります。

●目の発達を阻害するもの

▽近視 遠くを見る時、網膜の中心窩の手前で像を結ぶためよく見えます。

視力」が育ちます。目は正しい見方をする事によって一人前になっていきます。

●屈折異常の種類



※中心窩は、網膜の中心に存在して、物の見え方の大半を占めています。

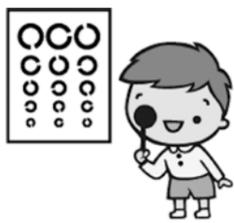
子どもの眼鏡

屈折異常に対し矯正レンズを使うことで、正しく網膜に焦点が合うようにし、視力の発達を促すことが目的です。おとなの眼鏡と違い、治療の手段としての眼鏡です。現在は治療用眼鏡に補助が出ますので、医療機関に問い合わせてください。

目の異常を早めにチェック

子どもの目の異常に気付きやすいのは、身近にいるお父さん・お母さんです。子どもの物の見方や表情、動作などをよく観察し、早期発見を心掛けましょう。

また、3歳児健診から、視力測定・屈折検査・眼位検査を行っていますので、健診を受けましょう。



ちょこっと運動でイキイキ生活

今回は、口の体操を紹介します。口周辺の筋肉の健康を維持するためには、運動で足腰を鍛えるように、口もトレーニングが必要なることをご存知でしょうか。歯みがき習慣にプラスして行えば、口の力がアップして動きが良くなり、唾液も出るため多くの効果が得られます。

口のトレーニング効果

- ▽おいしく安全に食事ができる
- ▽むし歯や歯周病の予防
- ▽言葉がはつきりする
- ▽顔のしわ予防・小顔対策
- ▽ブクブクうがい、頬や唇のトレーニングになります。

風邪やインフルエンザ予防に行うがいは、ガラガラの前に、ブクブクうがいをすることが勧められています。

頬を意識してしっかり動かしましょう。



舌体操



閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

舌で左右の頬を押す

舌で下唇を押す

舌で上唇を押す

それぞれ5回ずつ行います。
※舌が動きづらい方向は回数を多めにやります。

頬・唇・舌をトータルでトレーニングできる方法です。ポイントは、舌でしっかり唇や頬を押すことです。唇は開かないように注意しましょう。

今月のレシピ



ニンジンのくるみ和え

材料 (4人分)

- ニンジン 100g^ア、塩 ひとつまみ
- レーズン (お好みで) 50g^ア
- くるみ 30g^ア、ニンジンの葉 少々
- a { 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- オリーブ油 少々

作り方

- ①ニンジンはスライサーで細切りにし、塩をまぶして水をきる。
- ②ボールに①とお好みでレーズンを入れ、aを混ぜ合わせる。(一晩おくと味が馴染みます。)
- ③食べる直前に②にくるみを加え混ぜる。
- ④③を器に盛り、みじん切りにしたニンジンの葉を上に乗らす。

ニンジンには、赤みが強いほどカロテンが多く含まれ、免疫力や抵抗力を高めます。同じ抗酸化作用のあるビタミンEと併せると、より効果的で、今回紹介する料理は、ビタミンEの豊富なくるみと和えています。

また、カロテンは皮の近くに多く含まれます。きれいに皮を洗って、むかずに使うか、むく場合は薄くむくようにしましょう。

紹介者 農村生活マイスター
白澤 栄子さん
(三郷・中萱)

