

子どもの見る力を育てる

赤ちゃんは生まれてすぐのころは近くの物がぼんやり見えている程度で視線も定まっていません。その後、色々な経験を経て見る機能が著しく発達していきます。

【視力の目安】

3ヵ月ごろ…0.01～0.02

6ヵ月ごろ…0.04～0.08

1歳ごろ…0.2～0.5

6歳ごろ…1.0～1.2

6歳ごろには大人並の視力になりますが、視野の広さにはまだ違いがあり、左右、上下ともに大人の見えている範囲より狭く、見えていない部分もあります。見える範囲が狭いことで衝突したり、事故に合ったりする危険性があります。それらを防ぐために、生活の中で次のポイントに気をつけましょう。

【ポイント】

- 長時間の電子機器の使用は控える。
- 外で遊び、遠くを見る。
- 動く物を目で追う遊びを取り入れる

子どもの見る力は、12歳までに備わります。まずは大人が理解して乳幼児期に大切な「見る力」を育てていきましょう。

●問い合わせ先
子育て支援センター
☎（922）7287

