



乳幼児のスマホ利用に気をつけて!!

生まれてから小学校に上がるまでは、目の発達に最も大事な時期です。3歳前後でおおかたのものが見えるようになり、およそ6歳で基本的な視力が完成して6~8歳で大人と同じくらいになります。健やかな目の発達には乳幼児期の生活習慣が大切です。



目の発達を促すために一番大切なことは…外で遊ぶこと!!



近くのものや遠くのものに
ピントを合わせる

見たい物への視線を向ける
眼球運動の能力

広い場所で身体を動かして遊ぶときは遠くを見たり、近くを見たり体の動きに合わせて目を使うため、ピント合わせや眼球運動が発達するので外遊びは目の発達によい影響があります。



スマホを見続けていると何が起きる？

近視化・・・スマホは目から20cm未満での使用も多く、ましてや子どもは目に近づけて見ようとする傾向があるので近視になるリスクが高まります。

調節障害(スマホ疲れ等)・・・長時間同じ距離で見続け、目をあまり動かさない状態が続くと目を内側に寄せる筋肉、ピントを合わせる筋肉、瞳を動かす筋肉が緊張状態になるため、3つのバランスが崩れ、目がぼやけて見えることが起きる可能性があります。他にも、**睡眠障害**や**ドライアイ**といったリスクが高くなります。乳幼児期は戸外での活動を大切に、スマホ等を利用する時は時間を決めて利用できるといいですね。



お知らせ

園庭開放は新型コロナウイルス感染症予防のため

しばらく見合わせております。

◎保育所見学について

- 新型コロナウイルス感染予防のため、施設内の見学は園庭からの見学になります。
- 来所される際は、事前に電話にて日程の予約をお願い致します。
- 来所の際は検温をさせていただきます。発熱や風邪の症状がある時は見学できませんので、ご了承ください

宮寺保育所 04-2934-2058
二本木保育所 04-2934-1701