

## 「大切な目」



10月10日は、目の愛護デーです。10、10を横にすると1が眉・0が目の形に見えることからこの日になったそうです。

生まれたばかりの赤ちゃんは、目の前にいる人の顔がぼんやりと見えるぐらいの視力しかありません。成長と共に視力が発達し、動く物を目で追ったり、上下の動きも追うことができるようになります。そして、成人並の視力に達するのは6歳頃と言われています。

このように少しずつ視力が発達していきますが、目は物を見るだけではなく、目と目が合うとニコッと笑うなどコミュニケーションとしての役割も持っていますね。

### 《目を大切にしましょう》

- ・絵を描いたり本を見る時には、部屋の中を明るくし、目を近づけすぎないようにしましょう。
- ・テレビやゲームの長時間利用は目が疲れます。時間を決め、ダラダラとしないようにしましょう。
- ・顔を洗う時は、目の周りについた汚れがとれるように、丁寧に洗いましょう。



元気づくり課子育て支援センター

■(919)6001