



2025.10.1 南青山病後児保育室

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日の数字を横に倒すと人の目と眉に見えることから 目の愛護デーに制定されたといわれています。

### 子どもの視力の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは ぼんやりとしか見えていない状態です。

生後一か月くらいから急速に視力が発達し 1歳で0.2 2歳で0.5 3歳で0.6くらいとなり

5歳くらいで8割程が1.0に達し 6~8歳で視力の発達は完了。 大人と同じくらい見えるようになります。  
しかしこれはあくまでも目安で 個人差があります。

### 視力の発達は脳の発達

何かを見たとき 網膜に映った視覚情報は視神経から脳に送られます。脳がその情報を認識することで  
はじめて『見えた』ことになります。

『視力』とは 目から入った像を視神経から脳に伝え 脳で情報を処理するところまでを含めた仕組みです。

生後1か月頃からものを捉えてじっとみること（注視）が出来るようになり 2~4カ月頃に動いているものを  
目で追いかけて見ること（追視）が出来るようになります。いろいろな形や色のもの 止まっているもの  
動いているもの等 遊びの中でいろいろなものを見ることが自然と目の発達につながっています。

### 3歳児健診

何らかの理由でものが正確に見えにくい状態のまま過ごしてしまうと 視力の発達は止まってしまいます。

見え方について子どもが自ら異常を訴えることは稀なため 周囲の大人が気づかずに弱視や斜視などが未治療のまま日常生活を過ごしていることがあります。

年齢の低い時期に治療が開始されるほど治療の効果が期待されます。

視力の発達を妨げる弱視や斜視などを早期に発見・治療のためにも 3歳児健診は大切な機会です。

