



保健だより

2026年 令和8年 10月号 (第508号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

まだまだ暑い日が続きますが、セミの声は聞こえなくなり、少しずつ秋らしい雲が見える日も増えて、秋の足音を感じる季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして、食欲の秋！旬の食材は栄養豊富です。旬の物をしっかり食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



10月10日は”目の愛護デー”



最近、こどもの近視が増えています。デジタルコンテンツが充実し、こどもでもスマホやタブレット、テレビなどに触れる機会が多くなっていることが原因のひとつと言われています。

今回は、こどもの目の機能の発達について紹介します。

目の愛護デーを機会に、お子さんと一緒に目に優しい生活を意識してみましょう。

こどもの目(視力)の育ち

産まれてすぐ…視力 0.01
ぼんやりとしか見えていません。



1歳頃…視力 0.2

立体的にみる、動くものを見る等、急速に眼の機能(見る力)が発達します。



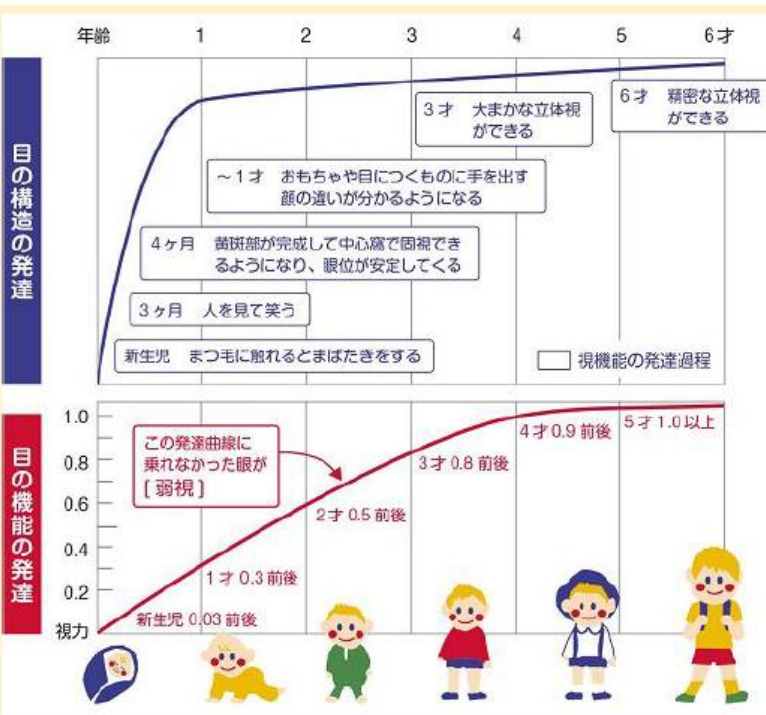
3~5歳頃…視力 0.8~1.0

大まかな立体視ができるようになります。



6~8歳頃…視力 1.0

大人と同程度の立体視ができ、眼の機能(見る力)がほぼ完成します。



こんな様子はありませんか？

- ☐横目で見る ☐見るときに極端に近づく
- ☐目を細めて見る ☐片目をつぶって見る
- ☐頭を傾けて見る

このような「見えにくさ」のサインがある時は、園内の健康診断や市の乳幼児健診で相談したり、眼科受診をご検討ください。

3歳児健診では、機器を使った屈折検査を行っています。受診時期が来たら、予約をとって受診しましょう。

また、スマホやタブレットを見る時は、画面から30 cm以上離して、1回に30分までと時間を決めましょう。見終わった後は、外や遠くを見るようにして、目を休ませましょう。

乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なはDE子育て」by 母子もしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課

☎098-853-7962

