

保健師からの

ちよつと

いいはなし!



子どもの

眼精疲労



最近、携帯用のゲーム機が普及し、子どもから大人まで夢中になっている姿をよく目にします。手軽で楽しめることも、次々に新しいものが発売され、世代を超えて楽しむことができます。しかし、子ども(特に6歳以下のお子さん)の場合は、人間が物を立体的に見て、とらえる

ために必要な機能「視覚」を形成している時期であり、テレビやゲーム、パソコンなどの利用は注意が必要です。

例えば、生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、30センチくらいの距離がやっと見えるくらいです。その赤ちゃんは、ハイハイをするころ(9か月ごろ)になると、大ざっぱな色、形を手がかりに、人形や積み木のおもちゃに嬉しそうに近づきますが、子どもはこのような毎日の遊びを通して視力を獲得してゆきます。

そして日常生活のいろいろな経験をとおして、子どもの視力は1歳でおよそ0・2、3歳で0・6となり、6歳になってやっと1・0となります。立体的に物をとらえられるようになるのも小学校に入学するころです。このように「物がしっかり見えるようになる」ということは、私たち大人が考えるほど簡単ではなく、時間がかかり、高度で精巧なものです。

視覚の発達のためには、お子さんの見る能力に合わせて、ゆつくりとした動きで、大きな絵や文字、また遠くや近くなど、奥行きのある自然や物に、毎日

繰り返し親しむことが大切です。そのため子どもの眼の成長に、平面的なパソコンやテレビ、ゲームは不向きとなります。

また、パソコンやゲームに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、瞳を涙で潤す回数も減ってしまうため、眼が乾燥し、眼の充血や痛みが起りやすくなります。これが眼精疲労といわれる症状ですが、これが進行すると頭痛や肩こり、不眠などにつながってしまいます。

子どもは、大人のように疲労を実感することが苦手です。気づいたら3時間、4時間ゲームをやっていた、ということになりやすいので、大人が気をつけてあげる必要があります。パソコンやゲームはせめて1日1時間、途中で休憩を入れてあげることも大切です。

いろいろな情報の8割は眼から入るといわれています。お子さんの大切な瞳を大人が守ってあげましょう。

問合せ

健康福祉課

健康づくり担当

☎62-11230

内線117・118

申告期間は2月16日(火)から3月15日(月)です

税務署での確定申告、町の申告相談が、2月16日(火)から始まります。

町の申告相談の日程・お持ちいただくものなど詳しいことは、広報といっしょにお配りしたチラシをご覧ください。

なお、還付申告の場合は2月16日(火)より前でも税務署に申告書を提出することができます。また、所得税の確定申告書は、インターネットで作成することもできます。

詳しくは、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)から「申告・納税手続」→「所得税」をご覧ください。

申告が必要かどうか、どんなものが必要かなど、不明な点があるかたは、収入に関する資料をご準備のうえお問い合わせください。

●申告が必要な場合

- ・町営・県営住宅に入居している
- ・年金生活で国保に加入している
- ・パート扱いで年末調整をしていない
- ・会社から源泉徴収票といっしょに「給与支払報告書」と書かれた紙をもらった
- ・収入はないが国保に加入している
- ・去年退職などで収入が激減した
- ・国民年金の免除申請をする(している)
- ・住宅ローン控除をこれから受けたい
- ・医療費控除を受けたい