



目を大切に。

子どもの目の発達

子どもの視力は生まれてから約6~7年かけて、ものを見ることによって発達します。

生後1~4ヶ月

生後1・2ヶ月は動くものがわかる程度、3・4ヶ月で見えるようになります。

3歳

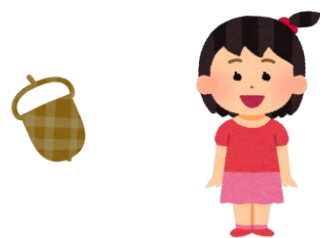
発育とともに目も成長していきます。平均視力は1歳で約0.3、2歳で約0.6、3歳で約0.8程度です。

4~6歳

視力が1.0以上になります。視力1.0以上の割合は4歳で75%、5歳で85%、6歳でほぼ100%になります。

6・7歳

目の機能が完成します。7歳以降は成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合もあります。



子どもの目を守るために…

<健康づくり>

- 規則正しい生活をおくり睡眠時間を十分にとりましょう。夜の質の良い睡眠は脳や目の健全な成長にとって重要です。
- 外で体を動かして遊びましょう。屋外活動が多いほど近視になりにくいと言われています。

<テレビ>

- 明るい部屋で2m以上離れて見ましょう。
- 1時間見たら10分くらい休憩するなど、目を休ませましょう。
- ルールを決めて見ましょう。

<スマホ・携帯ゲーム>

- テレビよりも画面と目の距離が近くなったり、過度に集中したりすることで視力を酷使用する要因が重なります。
- 目と画面の間は40cm以上離し、正しい姿勢で見ましょう。

毎日いそがしくしている お母さんへ



妊娠初期に子宮頸(けい)がん検診を受けたこと、覚えていますか？



20~30歳代の若い女性に子宮頸がんが急増中

検診を受けましょう！！



? 原因は ??

子宮頸がんの原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスへの感染で、主に性行為で感染します。

※HPVはごくありふれたウイルスで、多くの女性が一生に一度は感染しています。感染しても必ずしもがんになるわけではありません。

< 健診日程 >

◆ひまわりセンター

日	AM	PM
10月5日(月)		♥
10月6日(火)		♥
10月9日(金)		♥
10月30日(金)	♥	♥
11月4日(水)		♥
11月27日(金)		♥
12月11日(金)	♥	♥
12月15日(火)		♥
1月24日(日)		♥
1月29日(金)		♥
2月6日(土)	♥	♥
2月15日(月)	♥	♥
2月17日(水)	♥	♥

◆飯山総合保健福祉センター

日	AM	PM
10月16日(金)	♥	♥
10月29日(木)		♥
11月5日(木)	♥	♥
11月17日(火)		♥
12月2日(水)		♥
2月25日(木)	♥	♥

◆アイレックス

日	AM	PM
11月16日(月)	♥	♥

◇内容：問診・視診・
子宮頸部の細胞診

◇費用：700円

◇予約専用ダイヤル 0877-23-3710 (平日 8:30~17:15)

子宮頸がんはがんの一步手前で見つけることができます。進行も緩やかで、定期的に検診を受けていれば進行する前に発見できることが多く、経過観察や負担の少ない治療ですむことも多いです。

大切なあなたと、大切な家族との生活を守るために、出産後も**2年に1回**は検診を受けましょう！

丸亀市では、**20歳以上の女性を対象(隔年受診)**に子宮頸がん検診を実施しています。医療機関または集団検診で受診できます。対象者には、6月頃に子宮頸がん検診受診券を個人通知しています。