

ほけんだより 10月



2021年10月1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

食欲の秋・運動の秋・読書の秋・芸術の秋、爽やかで過ごしやすい季節になりました。
そして、10日は『目の愛護デー』です。文部科学省の2020年度の保健統計では、裸眼視力が「1.0」未満の園児は27.90%、小学生は37.52%で、過去最多を更新しています。
子どもは視力が低下しても「見えにくい」などと訴えることは少ないので、周囲の大人が気づいてあげることが大切になります。
治療による視力矯正は、就学前までが最も効果があるといわれています。
この機会に、子どもの『目の健康』をあらためて見直していきましょう。

【目の成長】※乳幼児期は、目が最も育つ時期



【子どもの目の異常を見つけるには】

- 《しぐさ》：物を見る時、片方または両方の目を細める・首を傾げる・顔を近づける
片方の眼を隠すと途端に嫌がる（良く見える方の眼が隠された場合の嫌悪反射）
- 《外 観》：両眼が寄っていたり、別の方向にずれている・眼球が振動している
眼の大きさが左右で違う・眼の表面や中が濁っている
- 《動 作》：反応が鈍い・疲れやすそう・飽きっぽい

【目に優しい生活】

- ①テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。
- ②前髪は目にかからないようにする。
- ③目と本やノートの距離は、30cm離す。
- ④テレビ画面からは、2m以上離れる。
- ⑤時々、目を休めて遠くを眺める。
- ⑥部屋の照明は、400~500ルクス。
- ⑦毎日たっぷり眠って眼と脳の疲れをとる。
- ⑧バランスの良い食事をする。

※『見る力』には、目だけでなく、**脳の発達も必要**です。さまざまな距離にあるものを目で追い、体を動かし、経験することが、子どもの『見る力』を育てます。PCでは、『見る力』は育ちません。

＜内科検診のお知らせ＞
10月15日(金)14:30~
稲角博康先生（イナズミ小児科）
※ご質問のある方は、『質問用紙』にご記入の上、14日(木)までに担任へ提出して下さい。