

ほけんだより 10月



2022(R4)年 10月 3日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ



日の暮れも早くなり、朝晩が肌寒く感じられるようになってきました。
気温の変化が激しいこの時期、毎朝着る物をどうしようと悩みますよね。そんな時、上に一枚羽織るものを用意しておく、服装を調節でき便利です。

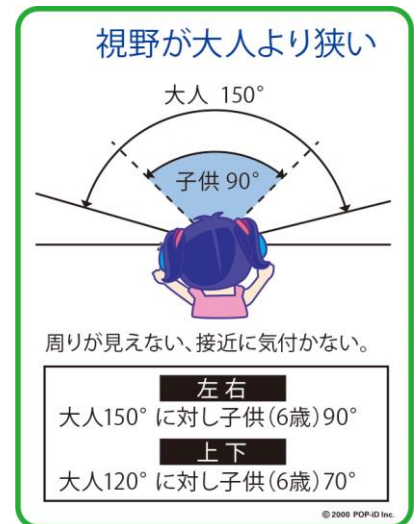
そして、**10日は『目の愛護デー』**です。遠視・近視・乱視は屈折異常といい、屈折検査をして異常を発見します。特に遠視については、**小学校入学までの治療が、最も効果がある**と言われています。遠視や乱視は近視と違って近くが見えにくい、目が使われず発達が止まり、弱視になってしまう恐れがあります。子どもは視力が低下しても「見えにくい」などと訴えることは少ないので、周囲の大人が気づいてあげることが大切になります。

【目の成長】※子どもの目は、毎日発達していて、**視力機能は**

6歳頃にはほぼ完成と言われています。



【子どもの視界】



【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
片方の目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とる。

※『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、子どもの見る目を育てます。

パソコンやテレビでは、『見る力』は育ちません。

♪ 《内科検診のお知らせ》 ♪ # 🎵 🌸

10月18日(火) 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、
17日までに担任に、
提出して下さい。