

ほけんだより 10 月



2024(R6)年 10 月 1 日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

朝晩、随分と涼しく感じるようになってきました。体調を崩しやすい季節ですので、体調管理には十分に留意して下さい。

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いため、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。

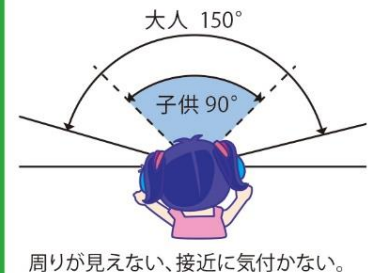
【目の成長】※乳幼児期は、目が最も育つ時期

子どもの目は、毎日発達していて、視力機能は 6 歳くらいにほぼ完成！



【子どもの視界】

視野が大人より狭い



左右
大人 150° に対し子供 (6 歳) 90°
上下
大人 120° に対し子供 (6 歳) 70°

© 2000 POP-ID Inc.

【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、30 cm 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。さまざまな場所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 や TV では、『見る力』は育ちません。

「内科健診のお知らせ」
10 月 17 日 (木) 14:30~

永井正志先生(ながいキッズクリニック)

※ ご質問のある方は、後日配信します
コドモンアンケートにて、前日まで
に、お知らせください。

