





朝夕は涼しくなりました。登園時は長そでの服を着ている人もいますが、日中はまだまだ暑いほ
どです。外遊びで走り回るので、着替えには、半そでの服も用意してくださいね。

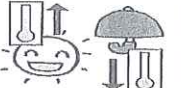
**気温の変化に合わせて
衣服を調節しましょう**

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
			
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月初めごろの最高気温 → 11月末ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

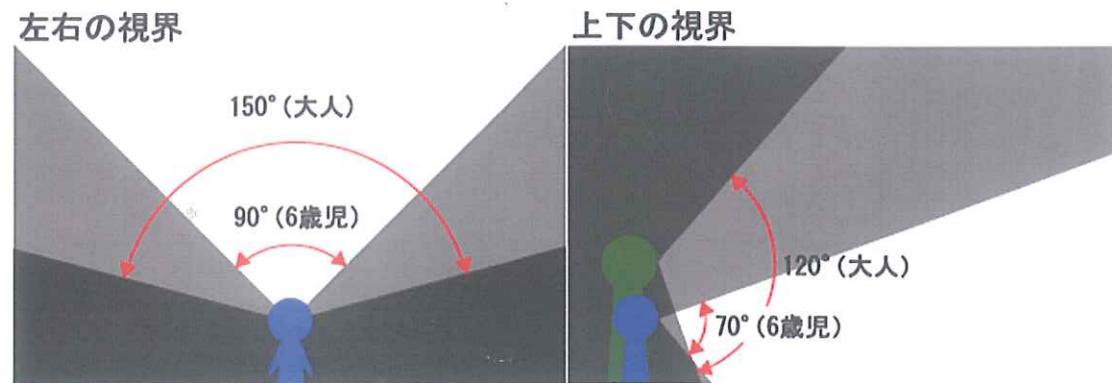


[視野めがねで、子どもの視野の狭さを体験して下さいね]

大人と6歳くらいの子供の視野の違いは、おおよそ次のようになっています。

【大人】左右(水平)150° 上下(垂直)120°

【子ども】左右(水平)90° 上下(垂直)70°



子どもの目の見える広さは大人に比べて狭いので、横から近づいても気が付かないことがあります。

検診予定

内科健診
日時 10月22日(木)
10:00~11:30
対象 全園児



眼科検診
日時 10月29日(木)
14:30~15:00
対象 すみれ組 ひまわり組

10月10日は目の愛護デー

近年、子どもの近視発症の低年齢化が進んでいます。近視になると、近くのははっきり見えますが、遠くのものぼやけて見えます。近視になる原因は「遺伝」と「環境」と言われています。環境が与える影響が大きいという説もあり、近視を予防するためには目に負担のかからない生活を送ることが大切です。

気を付けたい「近業(きんぎょう)」

「近業」が多い生活環境だと近視になりやすいことがわかっています。近業とは、本やスマートフォン、パソコン画面を近くで見る、テレビやゲームを近くで見るなど、近くで見る作業のことです。現代の子どもは近業が多い生活環境と言えます。特に最近は新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、近業の機会がより多くなっていると思われます。

目を守るために

- 外遊びをしっかりする
世界的に、日光にあたり外で遊ぶことが近視予防の最も近道かつ確実な方法とされています。屋外では近業の機会は少なくなるうえ、日光も近視抑制の効果があると言われています。
- 読書やお絵かきは正しい姿勢で、明るいところとする
背中をまっすぐにして少し頭を前に傾けた姿勢で、目と本(手元)の間が30センチくらい離れた状態が正しい姿勢です。子どもの身体に合わせて、机や椅子の高さを調整することが大切です。寝転びながら本を読むなど、悪い姿勢で作業をすることはやめましょう。
- 部屋の照明は明るすぎたり暗すぎたりしないよう調整しましょう。
- ときどき、目を休める
テレビやゲーム、スマートフォン、タブレット端末、パソコン画面などは目に負担をかけやすいので、40分以上は続けないようにしましょう。読書やお絵かきなどは1時間したら10分は目を休めましょう。日本小児科医会の提言では、2歳までのテレビ・ビデオ等の視聴は控えること、すべてのメディアへ接触する総時間を1日2時間までと言われています。

参照) 日本近視学会監修「親子で学ぶ近視サイト」, 日本眼科医会 HP, 日本小児科医会 HP