

ほけんだより

令和3年度10月号



緊急事態宣言が解除となりましたが、園内の感染症対策は流行状況に合わせて対策を行い子どもの安全に努めたいと思います。体調が思わしくない時の登園は今後とも控えていただく様をお願いします。

園内の健康状況
体調のくずれも感染症の流行もありませんが、0歳児にて突発性発疹がみられました。突発性発疹は登園届が必要で、発熱し解熱後発疹がみられましたら再受診していただく登園届の提出をお願いします。

薄着の習い貫をつけましょう。

肌寒くなってくるかぜさひかないおけ
といふ思いからつい厚着がちになります。
しかし厚着をすると体温調節の機能が働か
ません。目安としては大人より一枚少な
めがよいでしょう。
季節に合わせて自然な形で少しずつ進
めこい健康な身体づくりをすす
めましょう。

ほけんニュース

10月10日は 子どもの目の健康

10月10日は目の愛護デーです。10という数字を横にすると眉と目の形に似ていることが由来です。目の健康について考えてみましょう。

子どもの目は発達中

生まれたばかりでは、明るいか暗いかがわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差はありますが、6歳くらいでおとなと同じくらい見えるようになります。それまでがもっとも大切な時期であるため、目の異常を発見できる3歳児健康診査(3歳児検診)は重要です。



子どもの目の病気のサイン

子どもの目の異常に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。

顔を傾けている



目の周りの筋肉のバランスがくずれて、反対側に顔を傾ける先天性上斜筋麻痺や、そのほかの斜視、あるいは近視などの病気が考えられます。

片目を閉じている



いつも片方の目ばかり閉じているということはありませんか？片目が見えない時や斜視がある場合に、片目を閉じて過ごしている場合があります。

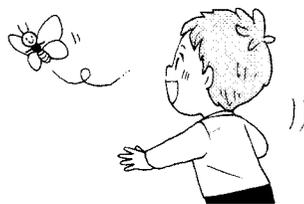
まぶしがる



角膜の傷は、幼児のまぶしがるようすで判明する場合があります。まぶしがる原因は、さかまつげが多いのですが、先天性の病気や屈折異常、斜視が見つかることもあります。

目の健康によい生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



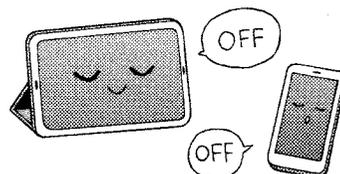
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外(屋外)でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保てるようにする



姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避ける



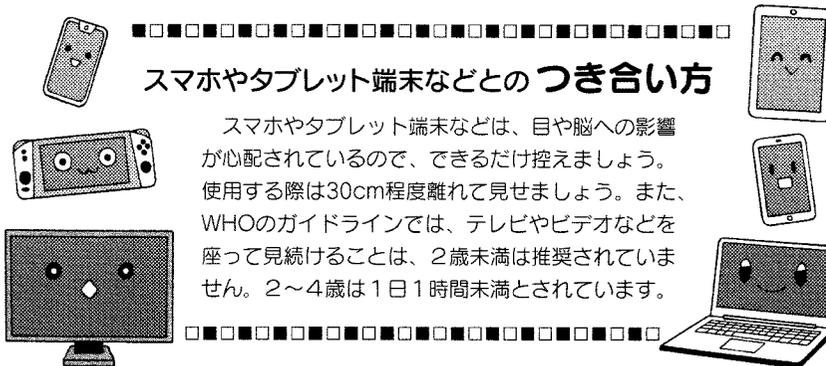
パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

視力を補うために必要であればめがねをかける



眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。

スマホやタブレット端末などのつき合い方



スマホやタブレット端末などは、目や脳への影響が心配されているので、できるだけ控えましょう。使用する際は30cm程度離れて見せましょう。また、WHOのガイドラインでは、テレビやビデオなどを座って見続けることは、2歳未満は推奨されていません。2~4歳は1日1時間未満とされています。

監修 大阪府箕面市 辻川眼科 院長 辻川薫先生

行事予定

10/12(火) 0歳健診

10/13(水) 0歳身体測定

10/25(月) 全クラス
身体測定