

ほけんだより 10月号

令和4年10月1日
上滝こども園
看護師 佐藤 春山

秋晴れのさわやかな季節となりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがい、衣服の調整等、園でも子どもたちの体調管理に気を付けていきたいと思えます。さて、10月10日は「目の愛護デー」。10を横にすると目と眉に見えることが由来だそうです。子どもの目を守るには、目の感染症やケガだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に、ご家庭でも、今一度お子さんの目の観察をして頂けたらと思います。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

※6歳ごろには大人と同程度

生まれてすぐ

視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳

視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳

視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳

視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。



スマートフォン、タブレット、テレビ…使い方によっては視力の低下の原因になる以外にもこんなことが…

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



紙しばい

いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることで、見る力を育てます。「あの木のてっぺんを見てごらん」等、具体的な声掛けがおススメ！



19日(水) 健康診断(内科検診)があります。

※体調不良等ない場合は、なるべくお休みしないようご協力お願いいたします。

6つのアドバイス

- 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- つけっぱなしはNG！見たら消す！
- 乳幼児に一人で見せない！
大人がいつしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 授乳中、食事中は消す！
- 乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないうこと。
- 子ども部屋に置かない。

