

ほけんだより 10月

2021年10月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

あっ！という間に秋。厳しい残暑から解放されて、ホッと一息つける季節ですね。秋といえば、食欲・収穫・読書・芸術、そしてスポーツの秋ですね。子どもたちの体力も伸びるこの時期に今年も運動会が予定されています。練習も本格的に始まりました。秋口になって、ドッと疲れが出て秋バテにならないように、元気に毎日の活動に向かえるように、健康生活を見直してみましよう。

からだを動かす→目も育つ



脳や体がめざましく成長する時期には、目（見る力）も同じように育っています。

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、明るさや動きをボンヤリ見分ける程度だと考えられていますが、脳の発達につれて、見ているものが何かが分かるようになっていきます。

同時に、ハイハイやお座り、つかまり立ち、一人歩きなど、体の能力の発達とともに立体的に見る力、動くものを見る力など、さまざまな「見る力」が育っていきます。

外に出ていろいろなものを見たり、体を動かして遊んだりすることが「見る力」の発達にもつながっているのです。

気になる見方を していませんか？

- テレビに近寄って見ている
- 上目づかいにものを見ている
- 横目づかいにものを見ている
- まぶしそうにしている
- 目を細めている
- 目を近づけて本を読んでいる
- 何となく見えにくそうにしている
など

片目だけで見る



いつも片目を閉じていることは
ありませんか？
片目が見えない・斜視がある
場合が考えられます。

頭を傾けて見る



目の周りの筋肉のバランスが
崩れて、反対側に傾ける病気や
斜視や近視などがある場合が
場合が考えられます



スマートフォンやタブレット、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。

また目や脳への影響も心配されています。

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歳未満で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。

*** 3歳児健診での視力検査はしっかり受けておくことが大切です。**

新生児期の視力は明るさや動きをボンヤリ見分ける程度

1歳頃の視力は 0.2 くらい

3歳になると半数が 1.0 の視力になると言われています。

6歳になると、近視・遠視・乱視などの屈折異常がない子どもたちは、1.0～1.2 の視力になるそうです。

子どもたちには、自分で見え方がおかしい、といったことはわかりにくいものです。

3歳児健診によって早い段階で異常を発見することができれば、矯正や訓練などで視力を発達させることができるかもしれません。

視力は外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで、「見る力」同様に発達していきます。

普段からいろいろなものを見る経験を増やしてあげることも大切になりますね。



足に合った靴で、元気に活動しよう！



運動会・お散歩など、活動するのに良い時季になりましたね。

今履いている靴は子どもの足に合っていますか？

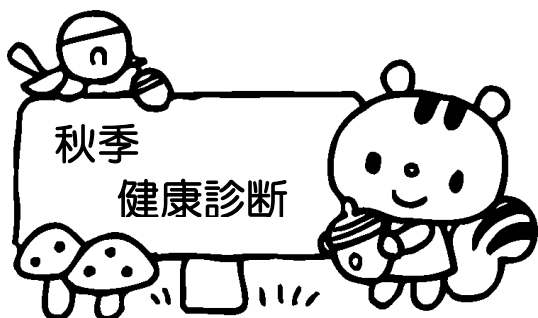
きつい、ぶかぶか、まめができた… などということはありますか？

すぐに成長するからと、つつい、大き目の（合わない）靴をはかせていませんか？

足の骨が形成される時期に靴が足に合っていないと、

不自然な足の使い方、不自然な歩き方のまま足が育つことになります。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが大切になってきますね。



囑託医 角田 祥子医師 により

*10月7日(木)

*全園児対象

*9:00～ 各クラス順次、行います。