






2022年10月3日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園  
看護師

厳しい残暑もやっと一段落し、過ごしやすい気候になりましたね。いつもよりちょっぴり長目のプール・水遊び活動を楽しんだ子どもたちも、次の運動会に切り替えて練習に取り組んでいます。スポーツ・収穫・読書・芸術など、たくさんの秋を楽しみながら、夏の暑さ疲れから秋バテにならないように、栄養たっぷりの旬のものを食べて元気に活動できるように生活リズムを整えましょう。

## 乳幼児期は見る機能が発達する大切な時期です!!

生後1カ月 明るい方を見る 	3歳 1.0 (67%) 	6歳 1.0 以上 
--	---	--



生まれてすぐはほとんど見えない視力。目を正しく使うことによって発達していきます。生後3カ月頃から両目でものを見ることができるようになり5~6歳くらいで1.0近くに達して大人と同じ位の視力が完成すると言われています。

しかし、この期間にいろいろなものを見て「視覚伝導路=脳に見た像を伝える道筋」が発達しないと、視力の発達に影響があり、特に斜視・強度の屈折異常（遠視・近視・乱視）などがある場合には、早目の気づきが必要だそうです。

子どもたちは、自分の見え方の違和感や異常には気づくことはできません。周りの大人がサインに気づき、なるべく早く専門医に相談することが重要です。

- 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

## 大切な目「あれ？」と思ったら…

### 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考えられます

# 屈折検査

青井保育園では、今年度より《 屈折検査 》を行います。

\*きちんとピントが合っているか？（正視）

\*ピントが合っていない場合、その種類と程度は？（近視・遠視・乱視）

これらを測定することで、従来の視力検査だけでは気づけない目の異常を屈折検査を受けることで、見逃しを減らすことができます。

早期に適切な治療を開始することができたら、ほとんど改善すると、言われているため、見え方に異常がなくても、必ず早目に眼科を受診しましょう。

実施予定

11月18日（金）15：00～ 5・4・3歳児

12月 9日（金）15：00～ 2・1歳児

## 疲れ目にさようなら

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をたっぷりあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

