

保健だより



令和元年10月15日
乃木保育所

爽やかな秋風によって、キンモクセイの甘い香りが感じられる季節となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。これからは一日の気温差も大きくなり、体調を崩しがちです。気温に合わせて衣類の調節をしながら、薄着の習慣を身につけ、冬に向かって病気に負けない体づくりをしていきましょう。

今月のテーマは10月10日の”目の愛護デー”にちなみ「気をつけていますか？子どもの目の健康」です。

目は胎児の時に、最後に形成される器官と言われ、視力は生まれてから外界からの色々な刺激を受け、目を正しく使うことで発達していきます。生後4か月頃から両目でものを見ることが出来、1歳頃には視力が0.3程度になります。その後、遅くとも5～6歳頃には1.0近くに達して、視力が完成するといわれていますので、幼児期は目を守っていく大切な時期です。

しかし、視力や見え方にトラブルがあっても、子ども自身がおかしいとは気がつきにくいので、日頃からどのような姿勢でものを見ているかなど行動をよく観察していくことが大切です。下記に、「注意したい子どもの行動や目の健康を守るためのポイント」を紹介していますので参考にしてください。

気をつけていますか？ 子どもの目の健康

チェック
しよう

こんなようすがよく見られたら
眼科を受診しましょう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 目を細めて見る | <input type="checkbox"/> 片方の目を閉じて見る |
| <input type="checkbox"/> 目つきが悪い | <input type="checkbox"/> まぶしがる |
| <input type="checkbox"/> 斜め（横目）に見る | <input type="checkbox"/> 上目づかいをする |
| <input type="checkbox"/> テレビや本を近くで見る
（注意すると離れるが、また
しばらくすると近くで見る） | <input type="checkbox"/> あごを上げて前を見る |
| | <input type="checkbox"/> 額に横じわをつくって、
まぶたを上げようとする |

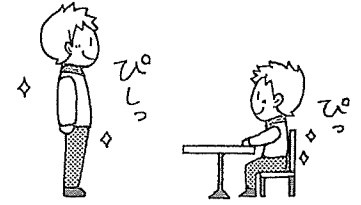
目のためにより生活習慣とは？

寝る時は真っ暗な部屋で寝させる



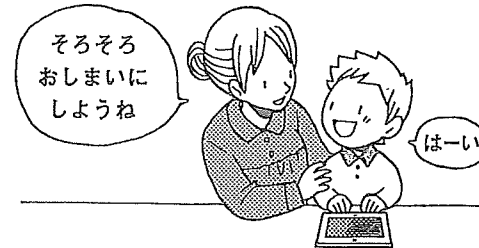
寝る時は真っ暗な部屋で寝させるようにします。明るい部屋で寝かせていると、脳も体も休まりません。また、睡眠の質にも影響があらわれる恐れがあります。

正しい姿勢を心がける



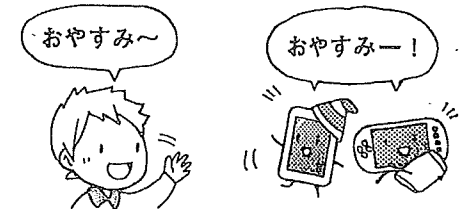
立つ時、座る時には、あごを引き、背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が丸まった姿勢は、目と、ものの距離が短くなって、目の毛様体筋に負担がかかってしまい、視力低下につながることもあります。

テレビやゲーム機、
スマートフォンは長く見続けない



映像機器を使用する時は、長い時間見続けないようにします。使用する時は、おとながそばで見守るなど1人で長時間使うことがないように留意します。また、使用時間を決め、時間になったら休憩をします。

眠る前は映像などを見ない



就寝1時間前には、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用をやめましょう。眠る前にブルーライトを浴びてしまうと、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。寝る1時間前には、部屋の照明も落として、眠る準備をします。

◆◆◆10月の保健指導◆◆◆

今月は、「目を大切にしましょう」というテーマで、テレビを観る時や本を読む時、ゲームをする時などに注意して欲しい点を話しました。特に、テレビを観る時の位置については、実際に体験してもらいました。テレビをトイレトペーパーの芯からのぞき込んで見ると、筒の円内にテレビが丁度良く入る地点が、適切な位置（テレビのサイズで違いますが、大体2～3メートルくらい）です。テレビに近づいたり離れたりしながら、丁度良い位置を確認しました。

子どもたちが大好きなテレビやゲームです。目に負担をかけないようにルールを守って上手につきあって欲しいと思います。