

# 保健だより



令和4年10月17日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

木々の葉も色づき始め、日ごとに秋の深まりを感じる季節となりましたが、保護者の皆さまいかがお過ごしでしょうか。これからは一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しがちになります。気温に合わせて衣服を調節しながら、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。

さて、10月10日は「目の愛護デー」でした。そこで、目の健康について考えてみましょう。子どもの視力は、早い子なら3歳、遅くとも6歳くらいで1.0くらいに達しているので、幼児期の「目育て」がとても大切です。しかし、子ども達は視力の低下や見え方に異常があっても、不便を感じない程度に見えていれば、おかしいとは気がつきにくいので、テレビや本を見る時の姿勢や行動などをよく観察することが大切です。下記に、注意したい子どもの行動や目の健康によい生活習慣を紹介していますので、参考にして下さい。

## 子どもの目の病気のサイン

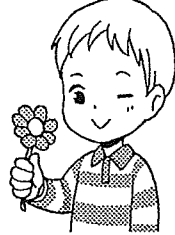
子どもの目の異変に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。

### 顔を傾けている



目の周りの筋肉のバランスがくずれて、反対側に顔を傾げ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。

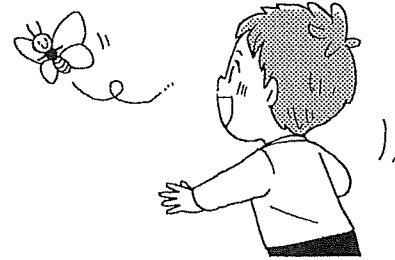
### まぶしがる



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



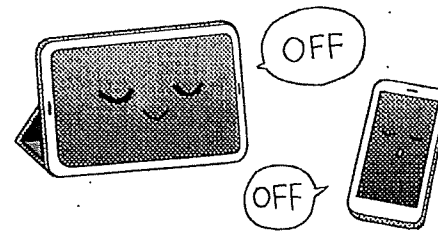
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

### よい姿勢を保てるようにする



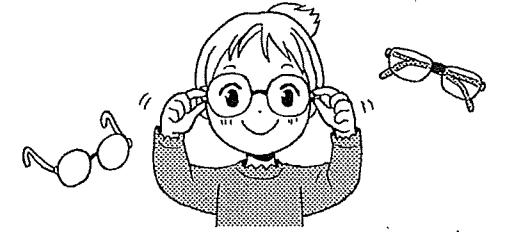
姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

### 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。

### ◆◆◆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、テレビやスマートフォン、本の見方、ゲームをする時に注意して欲しい点を話しました。また、テレビを見る時の位置については、実際に体験してもらいました。トイレトーパーの芯からのぞき込んでテレビを見た時、筒の円内に丁度良く入るように見える場所が、適切な位置（テレビのサイズにもよりますが、大体2～3メートルくらい）です。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。

子ども達が大好きなテレビやスマートフォン、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。