

保健だより



令和6年10月9日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

空が澄み、清々しい秋を感じる頃となりました。これからは一日の寒暖差が大きくなるので、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて衣服を調節し、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”です。子どもの目は乳幼児期に劇的に成長し、個人差はありますが、生まれたばかりでは明暗が分かる程度だった視力が、3歳頃には半数以上の子どもは1.0となり、6歳頃には1.0~1.2と大人と同じくらい見えるようになります。その為、乳幼児の「目育て」が大切ですが、子ども達は見えにくさや痛みがあっても自覚しにくいので、大人が子ども達の姿勢や行動などをよく観察して気づくことが重要です。注意したい子どもの行動や目の健康による生活習慣を下記に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

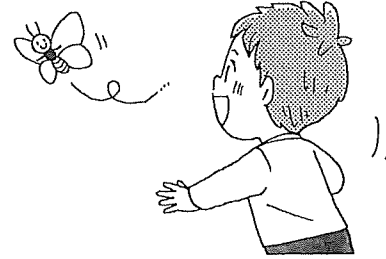
チェック
しよう

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 |

目の健康による生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



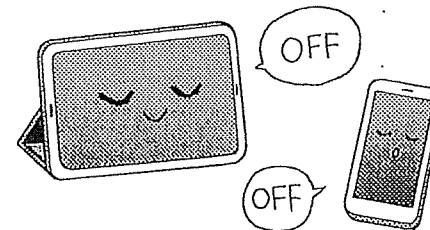
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保てるようにする



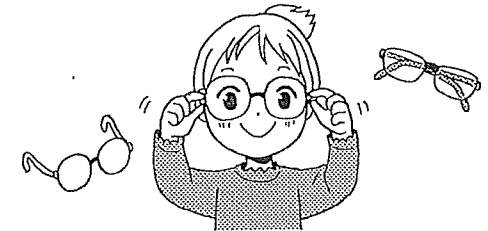
姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによりよい姿勢を身につけましょう。

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。

*****今月の保健指導*****

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の体験をしました。片目でテレビ画面と同じサイズのホワイトボードをトイレットペーパー芯の筒でのぞき込み、筒の円内にホワイトボードが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をしながら、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ゲーム、スマートフォンです。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。