

# 保健だより



令和7年10月14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、個人差はあるものの、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が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。そこで、注意したい子どもの行動や目の健康によい生活習慣を下記に紹介していますので、参考にして下さい。

## こんな様子がよく見られたら眼科を受診しましょう

顔を傾けている



- 目を細めて見る
- 目つきが悪い
- 斜め（横目）に見る
- 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）

片目を閉じている



- 片方の目を閉じて見る
- まぶしがる
- 上目づかいをする
- あごを上げて前を見る
- 額に横じわをつくって、まぶたを上げようとする

まぶしがる



## 目の健康を守る生活習慣

### よい姿勢を心がける



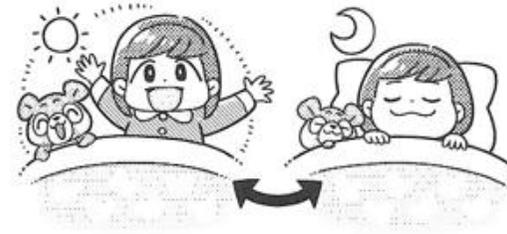
姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読む時などは、よい姿勢を心がけましょう。

### 外遊びをする



室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。

### 規則正しい生活を身につける



乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。

### 寝る前は画面を見ない



デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えるようにします。

## 今月の保健指導

「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の見方、ゲームをする時に注意して欲しい点を話し、テレビを見る時の位置の体験もしました。テレビ画面と同じサイズのホワイトボードを使って、片目でトイレットペーパー芯の筒をのぞき込み、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所が、適切な良い位置と確認しました。その位置は近づいたり離れたりして試したところ、およそ2~3メートルくらい離れた場所でした。

子ども達の目に負担をかけないように、テレビやゲームとつきあって欲しいと思います。