



# 保健だより

幼保連携型認定こども園  
月津こども園  
令和6年10月号

朝晩涼しい季節になってきました。日中の暑さもやわらぎ、活動もしやすくなりました。運動会の練習をする子どもたちの元気な声が遊戯室やお部屋から聞こえてきます。活発な子どもたちはすぐに汗をかきます。薄着を心掛け気温に合わせて衣類の調整を行なっていき、冬に向けて風邪をひきにくい強い身体をつくっていきましょう。

## こどもの目は育ちざかり

10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は【目の愛護デー】になっています。発達途上のこどもの目を守るには、この時期に成長を妨げないことが目の健康のために大切です。

### ◎視力の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは明るさを感じるぐらいしか見えていませんが、パパやママなどが顔を近づけると輪郭でわかります。成長とともに視力は急速に発達していき、1才で0.2程度、3歳で0.8~1.0程度、6~8歳で大人と同じまで発達をしていきます。

明るい、暗いはわかるよ



0.8ぐらいまで見えるよ



大人と同じように見えるよ



### ◎いろいろなものを見せよう

いろいろな距離のものを見ることを見る力を育てます。子どもに「遠くを見て」といってもうまくいかないで「あの木の上の鳥を見て」など具体的に声をかけてあげましょう。



### 近視を予防する生活のポイント

近年、携帯ゲーム機やスマホで遊ぶことが増えたこともあり、近視になる子どもの割合は増えてきています。

- ① 明るいお部屋で絵を描いたり、本を読みましょう
- ② ゲームやスマホ、タブレット、テレビなどは時間を決めましょう
- ③ 前髪が長い場合は、ゴムなどでとめて目にかからないようにしましょう
- ④ たっぴりと睡眠をとり、目を休めましょう



## インフルエンザの予防接種が始まります

予防接種を受けると感染力の強いインフルエンザに感染しにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、予定されている方は早めの接種をお勧めします。他にも接種出来る時期が来ている予防接種がないか、母子手帳で確認をしてみませんか。

## 虫刺され防止のためにご協力をお願いします

外での活動がしやすい気候になってきました。園で外での活動をする時には様子を見ながらスプレータイプの虫よけをかけてから活動をお願いします。虫に刺されると大きく腫れるお子さんや虫に刺されやすいお子さんもおられますので、必要な方は登園前にも虫よけを使用していただけますようご協力をよろしくお願いいたします(今まで通り、園で活動中にシールやブレスレットタイプの虫よけの使用は不可です)。

### ◎目の病気

風邪をひいて鼻が詰まっている時に目には出ますが、何気なく触っただけでも細菌やウイルスが入っている恐れもあります。お友達に感染する病気もありますので次のような症状が出た場合は、眼科に受診しましょう。



目をこする、異常にまぶしがる  
まばたきが多い、痛がる



目やにが増える  
目の周りが赤い



涙でうるうるする  
充血している

## 秋の視力検査をおこないます

お子さんの目に異常がないか、こども園では春・秋に視力検査を行います。今回はきく・ゆり組が対象です(詳細については後日お知らせいたします)。お子さんの様子で下記のような様子がないか気にかけて、早期発見につなげられるようにできるといいですね。

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

