

# ほけんだより 10月号

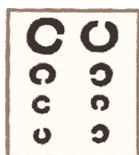
社会福祉法人 夢工房  
幼保連携型認定こども園 神戸夢  
遊喜分園

朝夕は涼しく秋の訪れを感じるころとなりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見て視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る。
- ・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。

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。

子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

## 主な目の病気

- ものもらい … まつげの根元にばい菌が入って、腫れたり赤くなったりする。
- 逆さまつげ … まつげが内側に向いて生えたりしているため、まつげが目に入りチクチクする。
- アレルギー性結膜炎 … 花粉、動物の毛、ゴミなどにより、目がかゆくなる。
- 流行り目（流行性角結膜炎）… 目が真っ赤になって涙が出たり、まぶたが腫れ、目がゴロゴロした感じになったりする。感染力が強く、登園届が必要な病気です。



## 涙の役割

- 涙には、様々な役割があり、まばたきによって出てきます。
- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める。
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す。
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ。



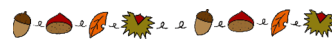
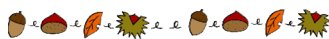
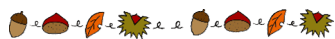
## 4歳児・5歳児の視力検査について

9月15日と20日に4歳児と5歳児を対象に、ランドルト環視力表を用いての視力検査を行いました。

黒い円の切れ目の方向を指で指してもらう方法で行い、検査結果はA～Dの判定でお知らせいたします。結果は目安としていただき、気になる場合には眼科受診をお勧めします。

- A…1.0以上
- B…0.7～1.0未満
- C…0.3～0.7未満
- D…0.3未満

## 今月の予定



### 【耳鼻科検診】

11日（水）0～2歳児の対象者、4・5歳児

### 【歯科健診】

12日（木）4・5歳児

### 【保健指導】

17日（火）5歳児

### 【聴力検査】

2日（月）3日（火）4・5歳児

### 【発育測定】

19日（木）4・5歳児

20日（金）3歳児

23日（月）2歳児

24日（火）0歳児・1歳児



目を大切に！

<視力について>

## 10月10日は目の愛護デー

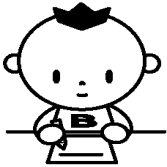
乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

### 生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



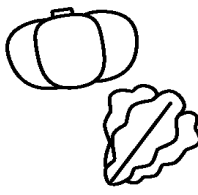
戸外で遊び、体も目もリラックス。



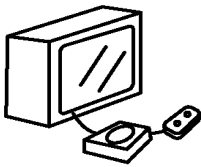
照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。



汚い手で目をこすらない。



新生児・・・ぼんやりと明かりがわかる程度

生後2～3ヶ月頃・ママの顔をじっと見つめたり、動くものを追う

生後6ヶ月頃・・・ぼやけていても色や物の判別が可能  
(この頃になっても動くものを追わない、色に反応しない時は眼科医に相談)

1～2歳・・・0.3～0.5くらい

3歳頃・・・0.8～1.0くらい

6歳頃・・・1.0～1.2くらい

### <次のような症状が出たら眼科へ>

- ・いつも涙目になっている
- ・よく目が揺れている(震えている)
- ・黒目の中心(瞳孔)が白く濁っているように見える
- ・黒目の表面が白く濁っているように見える
- ・よく目やにがでる
- ・前よりも黒目が大きくなった
- ・よく目をパチパチする
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・よく目をこする
- ・おもちゃ、絵本、テレビなどを極端に近づいて見る
- ・ものを見るときに目を細める、顔を傾けて見る
- ・横目で本やテレビを見る
- ・カメラのフラッシュで片目だけ光る
- ・光が黒目の中心からずれる

### 今月の予定

#### 【歯科検診】

6日(木) 4・5歳児

#### 【耳鼻科健診】

19日(水) 0～2歳児の対象者、4・5歳児

#### 【保健指導】

11日(火) 5歳児

#### 【聴力検査】

12日(水) 14日(金) 4・5歳児

#### 【発育測定】

18日(火) 4・5歳児

19日(水) 3歳児

20日(木) 2歳児

21日(金) 1歳児

24日(月) 0歳児