10がつのほけんだより

令和３年度　10月　　江上保育園　ほけんだより

１０がつ１０かは　目の愛護デー（め あいご）

１０という数字を横にすると眉と目の形になる事が由来です。

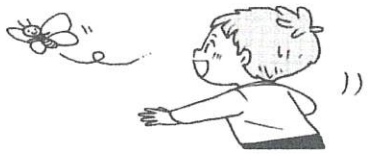
子どもの目は発達中♪♪です。

生まれたばかりでは明るいか暗いがわかる程度の視力しかありません。

その後、周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達します。個人差はありますが６歳くらいで大人と同じように見えるといわれています。それまでが最も大切な時期です。

眼の健康に良い生活習慣

いろいろな物を見る機会を増やしましょう。

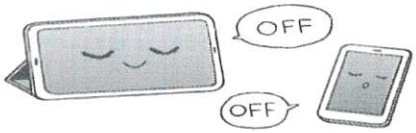


視力は刺激を受けて目を正しく使うことで発達します。屋外で遠くや近く、動くものなどを見る経験を増やしてあげましょう。

良い姿勢を保てるようにしましょう。

背中が丸まった姿勢は、眼とものの距離が短くなり、目に負担がかかり視力低下につながることがあります。立つ時・座る時にはあごを引き、背筋を伸ばした正しい姿勢を心がけましょう。

メディアの長時間利用はやめましょう。



パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機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。大人がそばで見守るなど一人で長時間使用しないようにします。使用時間を決め、休憩時間を入れることも大切です。

スマホやタブレット端末などとの付き合い方

スマホやタブレット端末などは、目や脳への影響が心配されているため、できれば控えましょう。使用する際は３０ｃｍ程度離れて見せましょう。WHOのガイドラインでは、テレビやビデオなどを見続けることは２歳未満は推奨されていません。２～４歳は１日１時間未満とされています。

子どもの目の病気のサイン

このような様子が見られたら早めに眼科を受診しましょう。

顔を傾けている

片目を閉じている

まぶしがる

その他、テレビを見る時、極端に近づいて見ようとしたり、目を細めてみたりなど

１０月１日付けの予防接種状況調査を行います。母子手帳を確認の上、接種した予防接種に〇をつけ、１０月１５日に提出ください。