



10がつのほけんだより

令和5年度 10月 江上保育園 ほけんだより



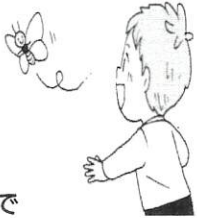
子どもの目の健康



眼の健康に良い生活習慣を心がけましょう

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が大切です。

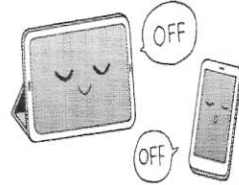


よい姿勢を心がける



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姿勢を身につけましょう。

メディアの長期間利用はやめる



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期間使用

すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。



子どもの近視が増えています



◆近視とは・・・

近視になると、近くのもののはっきり見えますが、遠くのものぼやけて見えます。近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものが関係していると考えられています。環境要因としては、近い所を見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは、近視になりやすいといわれています。

◆近視を予防するためには・・・

日光に当たり、外遊びをすることは近視予防になるといわれています。

目安としては1日2時間程度、木陰くらいの明るさがあるところで活動しましょう。

絵本やスマホ、タブレット端末を使用するときには30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。子ども一人で見るのではなく画面に近づいて見ないように注意します。

利用時間を決めることも大切です。WHOのガイドラインでは、テレビやビデオなどを座って見続けることは、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。



参考文献)ほけんニュース10月号 ©少年写真新聞社2023年



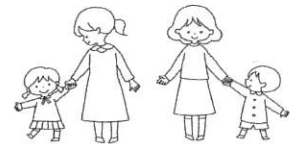
子どもの脱臼・肘内障に気をつけましょう



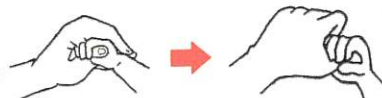
腕や肩が、だらんとしているときや、動かすと痛みが強い時には、整形外科を受診しましょう。子どもの脱臼のほとんどは、他の人が引っ張ったりなど、外部の力が加わったときに起こります。手を強く引かないなどの配慮が必要です。

手のつなぎ方で再発予防

- ① 抜けた腕と反対側で手をつなぐ。
急に動き出しても負荷がかからないようにします。
- ② 手のつなぎ方を工夫する。
急に手を放しても対応できるように、手首を持つ握り方もあります。



子どもに親指を握ってもらう。



親指以外の4本指で子どもの親指を包み込む。

参考文献)保育とカリキュラム 2020年10月

応急手当

- ・腫れや痛みがある
→動かないように固定して冷やす。
- ・可能なら固定する。
(三角巾やタオルなど)

整形外科を受診しましょう