

10がつのほけんだより

令和6年度 10月 江上保育園 ほけんだより



10月10日は眼の愛護デーです



乳幼児期は視力が発達する大切な時期です。6～8歳頃には目の機能がほぼ完成するといわれています。健康な目で過ごせるよう心がけましょう。

子どもの近視

世界的にも近視が増えているといわれています。

◆近視とは…

近視になると、近くのもののははっきり見えますが、遠くのもののがぼやけて見えます。近視の要因としては、遺伝的なものと環境的なものが両方関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境的要因としては、近い所を見る作業が増えたことと、外遊びの減少と言われています。

◆近視の将来

低年齢で近視が始まると、どんどん進行し、大人になるころには強度の近視になる可能性が高くなります。子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。



絵本などを読む時やスマートフォン(以下、スマホ)、タブレットを使用する時には30cm離して姿勢をよくするようにします。子どもが画面に近づいて見ないように注意し

スマホなどの利用時間を決めておくことも大切です。



◆近視の予防

日光にあたり、外遊びをすることが近視の予防になるといわれています。直射日光に長時間当たらなくてもよく、日差しの強い場所では熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要がある為、木陰くらいの明るさがあるところで過ごしましょう。



「見えにくいサイン」ありませんか？

目を細める、片目をつぶって見る、まぶしがる、首をかしげて物を見る、テレビや本などを近くで見るなどは、見えにくいサインです。気になることがあれば、眼科を受診しましょう。

給食の先生に聞きました

目の健康に良い食材

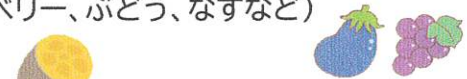
目の働きを促す栄養素が含まれる食品

ビタミンA群(緑黄色野菜など)
ビタミンB群(豚肉、レバー、ウナギ、サバ、豆腐や納豆、小麦麦芽など)



疲れ目や視力の低下を予防する効果が期待できる食品

アントシアニン(ブルーベリー、ぶどう、なすなど)



目の老化を防ぐ食品

ビタミンC(れんこん...ビタミンCは熱によって壊れやすいがれんこんはでんぷんがビタミンCを包み込み熱からガードしてくれます)

食事に取り入れ、目の健康に良い生活を心がけていきたいですね。

