



10がつのほけんだより

令和7年度 10月 江上保育園 ほけんだより

目の健康について

私たちは眼から多くの情報を得ることで生活しています。
幼児期は視力が発達する大切な時期です。健康な目で過ごせるようにしましょう。

視力が低下する子どもが増えています

近年、子どもの近視の増加はデジタル機器の使用増加や外遊びの減少が影響しているといわれています。

文部科学省の調査では視力が1.0に満たない幼児は、平成8年度に21.4%だったのが、令和6年度には26.5%に増えています。

お子さん自身がスマホやタブレットを手に持つと、腕の長さから考えて、30cm以上離すことができません。画像が大きくなるため、集中して近い距離でずっと見ていたということになりかねません。
時間のルールを決めて大人と一緒に見るようにしましょう。



出典 文部科学省「令和6年度学校保健統計」「平成8年度学校保健統計」



目の健康を守る生活習慣

良い姿勢を心がける



姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。
本を読む時などは、良い姿勢を心がけましょう。

外遊びをする



室内では近くを見る遊びが増える事や、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。

規則正しい生活習慣を身につける



乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。
デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。

寝る前は画面を見ない



デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内時計が乱れやすくなると言われています。
寝る前は使用を控えるようにします。



手洗いの日

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界には、基本的な手洗い設備が自宅にない子ども達がたくさんいます。そのため、不衛生な環境で病気にかかり、命を失う子ども達も多く見られます。石けんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100人もの子供の命が守られるほか、下痢によって学校を休まなければいけない子ども達が大幅に減るそうです。

自分の体を病気から守る、最も平易な方法は石けんを使った手洗いです。子どもたちに石けんを使った手洗いが、病気の予防に有効な手段であることを伝えていきましょう。

9月に、きく・さくら・もも・ひな組さんでブラックライトを使って手洗い指導を行いました。子どもたちは、ライトに照らされた自分の手を真剣に見ていましたよ。ご家庭でも、手洗いをみてあげましょう。

