ほけんだより 10 月号

社会福祉法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和８年 10 月

空を見上げると、夏とは少し違った高い空が広がるようになりました。心地よい風に誘われるように、子どもたちは戸外遊びを思い切り楽しんでいます。秋の自然にも親しみながらたくさん身体を動かし、元気な体づくりをしていきたいと思います。

10月10日は 目の愛護デーです

目の健康について考えてみましょう！

見る力を育てましょう

小さな子どもは見る力も育ち盛りです

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、１歳までの次期は急速に「見る力」が発達します。３歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力 1.0 程度まで見えるようになります。見る力（視覚）は緩やかに発達し、８歳頃には、大人と同程度になります。

生まれてすぐ 視力 0.01

明るい、暗い程度しか認識できません。

1 歳 視力 0.2

立体的にみる力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3 歳 視力 0.8～1.0

大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5 歳 視力 1.0

ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

「斜視について」

近年両方の目が同じ方向を向かず、片方の目が内側や外側、上下などにずれてしまう「斜視」のお子様が増加傾向にあります

片方の目を脳が上手く使わず、視力に差が出てしまう場合があります。**スマホやタブレットの長時間使用**も目の調節に負担をかけます。

～今日からできる「見る力」育てるケア～

① スマホやタブレットは、距離と休息が大切です
- スマホやタブレットから３０㎝以上離れてみるようにしましょう。
- 30 分使用したら 30 分休憩しましょう。
- 画面の明るさは適度な明るさにしましょう。

② 外で過ごす時間を少し増やしましょう
- 外遊びは、自然と遠くを見る機会が増えます。１日 15～20 分でも、目にとって良い刺激になります。

③ 片目ずつのチェックを習慣にしましょう。
- 時々遊びのついでに、片目をかくしながら、見えるか声をかけてみましょう。片目を嫌がるときは、何らかの理由があるときがあります。

衣替えについて

朝晩は涼しくなりましたが、日中は汗ばむ日もあります。
やざき乳児保育園のお子様は、まだ体温調節が難しい年齢です。気温により衣服を調節できるように、半袖と長袖の準備をお願いいたします。
また、これから先の準備といたしまして、汗をかきやすく体が冷えてしまうことから、裏起毛の衣服は園では着用しないようお願いいたします。

おねがい

目の症状があるときは、受診をし、感染の恐れがないことを確認してから登園されるようお願いいたします。
また、園では年齢的なことから、お子様の視力検査は実施しておりません。
目を細める・頭を傾けて見る・焦点が合わないなど様子が見られるときは早めに眼科の受診をしましょう。

歯科検診のお知らせ

11 月 13 日（金）９：00 より曽山歯科クリニック　曽山医師による歯科検診を行います。お忙しいところ申し訳ありませんが、当日は８：50 分までの登園をよろしくお願いします。

なお、当日やむを得ず、欠席される方は後日、保護者のかたと、曽山歯科クリニックへ検診に行っていただきます。

予防接種

インフルエンザ予防接種時期になりました。接種を予定されているご家庭もあると思います。厚生労働省から出ているガイドラインでは「予防接種を行った後は、走ったり、跳んだりの激しい運動はさける」「激しい運動を行うことで重い副作用を起こす可能性がある」とされています。

園では降園後か土曜日などに接種することをお勧めし、予防接種の当日は、登園を控えていただいております。ご理解、ご協力をお願いいたします。

予防接種を受けられたお子様は、担任までお知らせください。