



ほけんだより 10月号



令和5年10月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

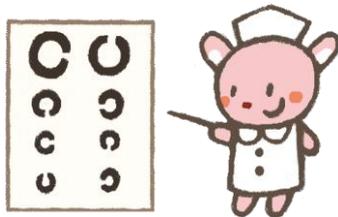
日中は汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しく秋らしくなってきました。園庭や室内で、子どもたちが運動会の練習を頑張っている姿が見られます。たくさん体を動かしますので、朝はご飯をしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

【こどもの目の成長】

新生児：ほとんど視力はなく明暗が分かる程度
生後3カ月：0.01前後、1歳：0.2
3歳：0.8前後、6歳：1.0～1.2
となります。

乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期です。視力は、外からの刺激を受けて、目を正しく使う事で発達していきます。



こんな見方は危険信号！

- ・ テレビや絵本に近付いて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがる
- ・ 目を細めて見る
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 目つきが悪い、目が寄っている
- ・ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると近視や弱視、斜視の可能性が考えられますので、眼科受診をおすすめします。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

「見る力」を育てるポイント！

○明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

○広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球・視神経、脳の発達を促します。

○いろいろなものを見る体験を

止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きいもの、遠くにあるもの、近くにあるものを見る体験が、目に良い刺激になります。

○テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面で見るようにしましょう。携帯ゲームなどせまい範囲の平面画像を見続けるのは目の負担になります。

○おしらせ○

◎9月の感染症

突発性発疹：1名
その他、ウイルス性湿疹が多く見られました。

◎ほけんのはなし

だいち組「内臓の話」
内臓の模型を貼り付けられるエプロンを使用し、うんちやおしっこはどうやって作られる？心臓や脳の働きは？などの話をしました。小腸の長さにとっても驚いていました。

◎10月15日は「世界手洗いの日」

十分な手洗いをして、感染症を予防しましょう。

◎10月の保健行事

10日～身体測定

11日 0歳児健診

