



10月10日は目の愛護デー
目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「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、夜は暗くして眠る。



・ 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などいろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になる。

・ テレビやゲームは、時間を決めてテレビは正面から見る。また、携帯ゲームなどの狭い範囲の平面画像を見続けるのは、目の負担になるので乳幼児は避ける



ほけんだより

10月号

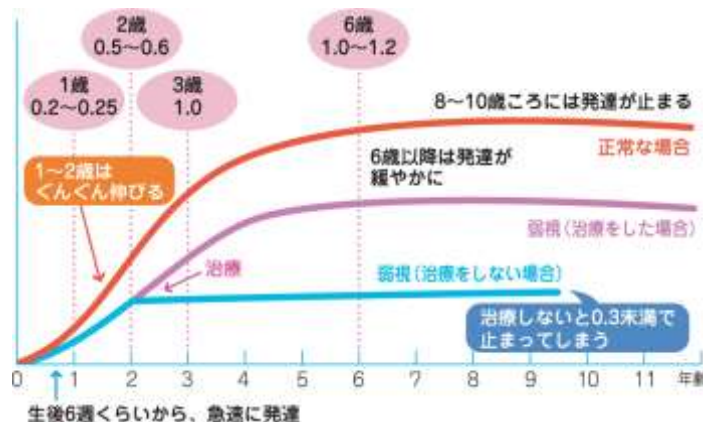
2020 社会福祉法人栗石保育園 保健室

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・。
園では、運動会が無事に終わりました。お忙しい中、運動会では入場前の検温や、手指の消毒、入場制限へのご協力ありがとうございました。
秋の行事遠足がもうすぐです。子どもの体力もぐんぐん伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後の発達の程度は穏やかになり、完全に止まります。ですから、乳幼児期に、何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのはとても難しいものです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



こんな行動があったら

要注意

一度、眼科を受診してみましょう。

- 目を細めたり、しかめたいする。
- 横目で物を見ることが多い。
- テレビなど、極端に近づいてみる。
- 必要以上にまぶしかる

10月の乳幼児健康診査

- 2日 (金) 乳幼児健康診査
- 16日 (金) ことばの相談
- 19日 (月) 2歳6ヶ月児相談
- 23日 (金) 3歳6ヶ月児健診
- 28日 (水) 赤ちゃん相談

