



# ほけんだより



たがみ台保育園 R6.9.27(金)発行

夏の暑さも少しずつ和らぎ、朝夕は秋らしさを感じるようになってきました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調をくずさないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

10月10日は「目の愛護デー」。

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歳までの時期には急速に「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まで見えるようになります。6歳頃には大人と同程度になります。子供の目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。

 <p>生まれてすぐ 視力0.01</p> <p>明るい、暗い程度しか確認できません。</p>	 <p>3歳 視力0.8-1.0</p> <p>大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。</p>
 <p>1歳 視力0.2</p> <p>立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。</p>	 <p>5歳 視力1.0</p> <p>ほとんどの子どもが大人と同じ視覚を身につけます。</p>

## 早く治療するほど回復しやすい！

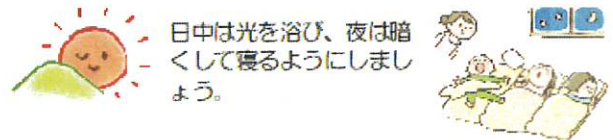
見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

### こんなサインに注意

				
頭を傾げる	目を細める	横目を見る	片目をつぶって見る	片目の目の焦点が合わない


## 『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する。



日中は光を浴び、夜は暗くして寝るようにしましょう。

☆広い空間で体と目を動かす機会を持つ。



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する。

止まっているもの、うごけているもの、小さなもの、大きいもの、遠くにあるもの、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になります。



☆テレビやゲームは、時間を決めてする。

テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることもあります。また、携帯ゲームは狭い範囲の平面画面を見つづけることになり目の負担になるので、避けましょう。



### 現在園で出ている感染症

- ・新型コロナウイルス
- ・溶連菌