



# 10月の保健だよ!



令和4年10月1日 河原町保育園

夏もようやく終わり、爽やかな風が心地よい季節になりました。朝夕は涼しくなりましたが日中の日差しはまだまだ強いので、急に厚着をするのではなく上着などで調整できるとよいですね。

## 9月の子どもの様子

・乳児クラス＝気管支炎（2）・ヘルパンギーナ（2）・中耳炎（7）  
手足口病（9）・喘息（3）・とびひ

・幼児クラス＝嘔吐（4）・下痢（3）・腹痛（2）・喘息・手足口病・とびひ

## 10月10日は目の愛護デーです

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。「見る力」には、目だけでなく脳の発達も必要です。さまざまな物を見て、身体を動かし、経験する中で、子どもの「見る力」はぐんぐん育っていきます。天気の良い日は外に出て、目と脳にもたっぷりと栄養をあげましょう！

### 「見る力」を育てるポイント

○明るさ、暗さのメリハリある生活を！  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



○テレビやゲームは、時間を決めて！  
テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差がでることもある。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続ける事は、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



○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、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



○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。



### 気になる見方をしていませんか？

- ・テレビや絵本に近づく
- ・目を細めたりしかめたりする
- ・横目で見ようとする
- ・片方の目をかくすと嫌がる など

このような、視力不良のサインが見られたら早めに眼科を受診しましょう。