

ほけんだより ～ラポール～ 10月号

るんびに一保育園



厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきました。澄み切った青空には秋の気配が感じられます。気温が5℃違うと服装1枚分に相当するといわれています。やや肌寒く感じる日の登降園時には薄手の上着を着て、日中は半袖で過ごすなど、寒暖差や活動に合わせた衣服で気持ちよく過ごせるよう調整をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。1歳ごろから急速に「見る力」が発達し、3歳までには多くの子どもが大人とほぼ同じ程度まで見えるようになります。その後も「見る力」はゆるやかに発達し、6歳ごろにはほぼ完成します。

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



立体的に見る力、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



大人と同じ視覚を身に付けます

視力は外からの刺激を受けて、正しく目を使うことで発達していきます。自然の中で十分に遊び、いろいろな景色やものを見る経験を増やしてお子さんの視力を育てていきましょう。

⚠️ こんなサインに注意！

- 頭を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 横目で見る
- 片目をつむって物を見る
- 片方の目が内側や外側に寄る



見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを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ため、気になるサインがあれば早めに眼科で相談しましょう。

スマホの見過ぎで内斜視に？

スマホ、タブレット、携帯ゲーム機などを至近距離で長時間見続けると、急性内斜視(片目だけが内側に寄る状態)になり、急に一つのが二つに見えるようになること(複視)があります。最初は遠くを見るときだけに起こりますが、悪化すると遠くを見ても近くを見ても起こるようになります。この状態が長時間、長期間続くと、両目を使って立体的に物を見ることができなくなってしまい、メガネ治療や手術が必要になります。大人も子どもも、スクリーンタイムを減らせるようにしていきましょう。

●目を使うおすすめの遊び

- ・ 外遊び(おにごっこ、かくれんぼ、だるまさんころんだ)
- ・ 間違い探し
- ・ 紙飛行機、凧揚げ、風船バレー

など…

年長児の保護者の方へ

●就学時健診について

- * 健診を受ける前に、必ず案内通知に目を通しておきましょう。
- * 当日、スムーズに受けられるよう準備をしておきましょう。

●予防接種について

麻疹風しん2期の接種は済んでいますか？

定期の予防接種期間は令和8年3月31日までです。接種を受けるには事前予約が必要ですので、まだの方は医療機関にお問い合わせください。



着替えに記名
爪切りなど

秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…何をするにも快適でよい季節。「食欲の秋」…食べ物が美味しい時季でもあります。夏の暑さ疲れを上手にリフレッシュして、さまざまな秋を親子で一緒に楽しみましょう。

