



SKETCH
HOIKUEN

ほけんだより10月

発行日／平成 30 年 10 月 1 日

10月10日は目の愛護デー

スケッチ保育園 山本

2つの10を横の倒すと眉と目の形に見えることから、目の愛護デーとされています。乳幼児期はお子さまの目が最も育つ時期です。この機会にお子さまの目の健康を改めて見直してみましよう。

＜早期発見したい弱視＞

弱視とは視神経や脳に病変などの異常が見られないが、視力の発達が妨げられて視力の低い状態をいいます。眼鏡などで矯正しても0.04～0.3くらいの最高視力しかありません。弱視になる原因として次のようなことが考えられます。

①目に強度の屈折異常がある場合

強度の近視、遠視や乱視があるのにきちんと治療しないと、常にぼやけた状態で映像を見ているために、視力が発達しません。

②斜視による場合

斜視になると右目と左目の視線が一致せず、片方の目しか使わなくなるため、使わない方の視力が発達しなくなります。

③目がふさがれてしまった場合

先天性白内障などの病気や外的要因で視覚がふさがれてしまうと、弱視につながります。特に乳幼児の眼帯使用については注意が必要です。

薄着の習慣は秋からスタート



肌寒くなり、ついお子さまに厚着をさせてしまいがちですが、お子さまは意外に寒さに強いので、冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていきます。そのためにも今から薄着を心がけていきましょう。

＜薄着で過ごすコツ＞

○寒い時は薄手の上着で調節する。

○肌着を着て保温する。

○お腹と背中が出ないようにする。

※大人が長そでを着ようと思った時、お子さまは上着で調節する。大人が重ね着する時、お子さまは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

