



ほけんだより

2022年10月1日 富良野市立保育所



10を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。現代は、テレビやゲーム、スマホなどにより目は意外と酷使されています。子ども達の目のために天気の良い日は、戸外での活動を取り入れるなどテレビやスマホがお休みの日を設けてはいかがでしょう。

さて、秋が深まるとそろそろ暖房器具を使用する時期になります。感染性胃腸炎も流行しやすい季節ですので、加湿と換気をしながら体調管理には十分気を付けていきましょう。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

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（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

スマホを上手に使うために

- ◆一日の利用する時間を決めましょう。
- ◆寝る前はできるだけ絵本を読むなど親子のふれあいの時間を大切にしましょう。（質の良い睡眠をするためにブルーライトからの刺激をさけましょう）
- ◆子どもだけでの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するなど保護者が見守りましょう。
- ◆他の遊びに興味が向くよう工夫しましょう。

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



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

うがい・手洗いでかぜ予防！！

ほかほかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら秋が深まっていきます。一日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに恰好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事の前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



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ため、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。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



★・☆・★ 熱性けいれんとは ★・☆・★

熱が上がりがけかけた時に生じるけいれんのことを言います。熱の上り始めに全身が硬直して反り返ったり、小刻みに震えたりします。けいれんが左右対称なものも特徴です。高熱が出る感染症が流行している時は、特に注意しましょう。

①衣類を緩め、顔を横に

呼吸がしやすいように衣類を緩め、嘔吐物がのどに詰まらせないように、顔を横に向ける。

②けいれんの状態をチェック

けいれんが起きている間、様子を確認して記録をとる。

- ・時間
- ・けいれんの有無
- ・左右対称か・けいれんの場所 など

