



# ほけんだより 10月号



令和6年10月1日  
かすみ台第三保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



### <6歳の目子どもの目>

子どもの目が著しく成長する時期は、生まれてから6歳までと言われています。

視力は早い子なら3歳、遅くとも5~6歳で1.0くらいに発達します。

また、両目で見る両眼視機能も6歳程度で完成します。

**両眼視機能**・・・二つの目で見たものを頭の中で一つにまとめて、初めて得られる高度な機能を意味し、「立体視」ともいいます。

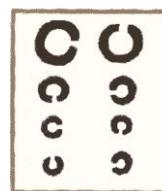
この時期に目のピントが合っていない状態だと視力や両眼視機能がうまく発達しません。

**放置すると**・・・視力や両眼視機能がうまくいかず発達が悪い状態のままとなり、弱視になる場合があります。

★目から入る情報の量と質が落ちると、脳の発達にも悪影響を及ぼすこともあります。脳にも目にも良い視覚刺激を与えることが大事になります。万が一よく見えないようであれば、眼鏡をかけることが必要になります。

### 子どもの視力低下のサイン

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・目を細めて見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・明るい户外でまぶしがる
- ・上目遣いに物を見る
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようしましょう。

### <子どもの目にできる良いこと>

#### ① 子どもは暗い部屋で寝かせる

就寝前に一晩中、網膜に光が当たつてると、眼球にも負担がかかり、脳が休まりません。

また睡眠の質にも影響を及ぼします。

#### ② 正しい姿勢が視力をまもる

立つ、座るときは、あごを軽く引き、背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢をとります。

背中を丸めて机に向かうと対象物との距離が短くなり、目の毛様体筋に負担かかり、視力低下の原因になります。

#### ③ テレビやゲーム機、スマートフォン（スマホ）などは「近い距離で長時間見続けない」

目安は30分見たら5分間の休憩といわれていますが、乳児期には極力使用は避けましょう。

（就寝1時間前はスマホなどでブルーライトを浴びないことです）