

ほけんだより 10月

令和5年10月3日
正親こども園
第二せいしん幼稚園

運動会での子どもたちの頑張り、見事でしたね。スポーツの秋とはいえ、朝夕は気温が下がり、風邪や胃腸炎などで体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり食べて、楽しく運動して、十分睡眠をとり、体と心を育てていきましょう。

10月の保健目標



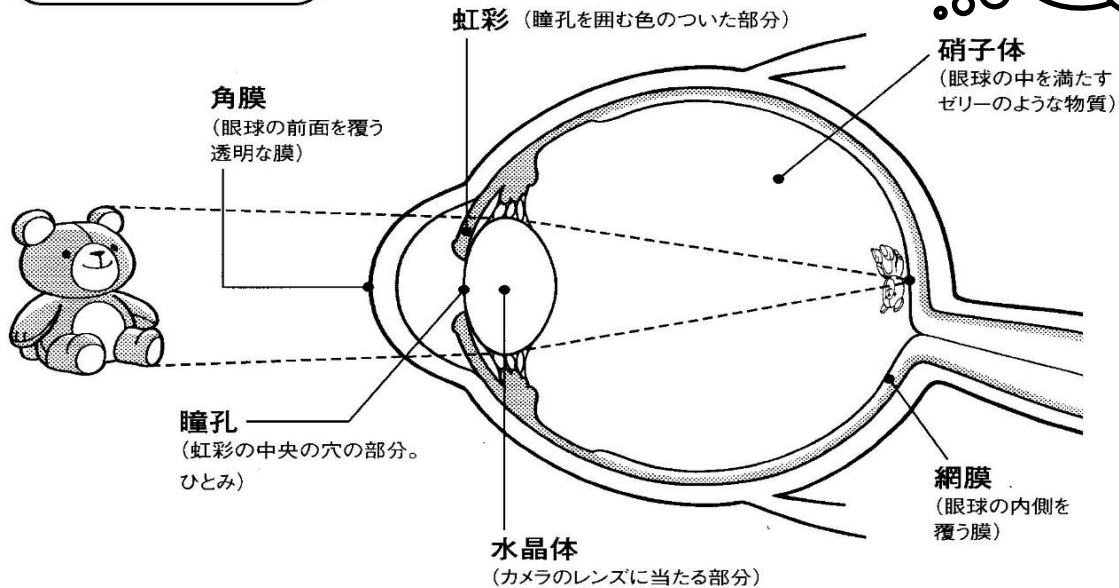
「目を大切にしよう」



見える仕組みと子どもの近視予防を考える

わたしたちは、目から多くの情報を得ることで、生活をしています。そして、幼児期は視力が発達する大切な時期です。見える仕組みを理解し、健康な目で過ごせるようにしていきましょう。

目のつくり



目の見える仕組みは、カメラとよく似ています。外から来た光（映像）が角膜を通り、水晶体、硝子体を通過して、網膜に到達します。この映像は上下左右が逆さまになっていますが、脳に伝えられる時に、正しい向きに組み直されて、認識します。

◎明るさの調整

明るいとこ



暗いとこ



明るさの調整は「虹彩」で行っています。虹彩はカメラの絞りと同じような働きをしています。虹彩は角膜の内側にあり、瞳孔以外の水晶体を覆っています。明るいとこでは瞳孔が小さくなり、暗いところでは、瞳孔が大きくなります。

子どもの近視と予防

◆近視になると

近視になると、近くのもののはっきり見えますが、遠くのものぼやけて見えます。

近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。

◆近視を予防するためには



子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びをすることが近視予防にもなるといわれています。目安としては、1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらずともよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。



絵本などを読む時やスマートフォン（以下、スマホ）、タブレットを使用する時には、30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るのではなく、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。

9月の感染症発生報告

ひよこ組：新型コロナ感染症1名
りんご病 1名
うさぎ組：りんご病 2名
溶連菌感染症1名
手足口病 1名

らっこ組：新型コロナ感染症2名
きりん組：新型コロナ感染症1名
溶連菌感染症1名
くま組：手足口病 1名
らいおん組：新型コロナ感染症1名

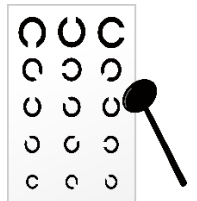
10月の保健行事

10月12日（木）視力検査（年長児）
10月16日（月）視力検査（年中児）
10月17日（火）内科健診
（年少・年中・年長児）
10月20日（金）乳児健診
（0・1・2歳児クラス）
10月26日（木）聴力検査（年長児）
★できるだけ、お休みのないように、ご協力
よろしく願います♪



保健室から、視力検査について ひとこと

★10月は、秋の視力検査を、年中児及び年長児を対象に実施します。



★年中児は、左右どちらかが0.7未満の園児さんへ、年長児は左右どちらかが1.0未満の園児さんへ、それぞれ結果のお知らせを、10月中にいたします。視力に問題が無い園児さんへはお知らせいたしませんので、ご了承ください。

