



保健目標

目を大切にしましょう



目のお話

子ども達には普段から目の痛みや痒みなどの違和感がある時は、大人に伝える様に目の健康を守る大切さ、また、友達同士のトラブル等で目の大怪我につながらないように、先の尖った鉛筆や砂場の砂等の扱いに気を付けられるように遊びを見守り、正しい扱い方を伝えています。

※今後の成長の過程で近視にならない為のポイントは以下の通りです。

- 目はこすらない。
- 汚い手で触らない。
- 砂を投げない。
- とがったものをお友達の顔には向けない。
- 本を読む時は目を近づきすぎない。
- テレビやタブレットを長い時間見ないで、外で沢山遊ぶ。

今後も子ども達が自分の目を大切に出来る様に伝えていきたいですね。

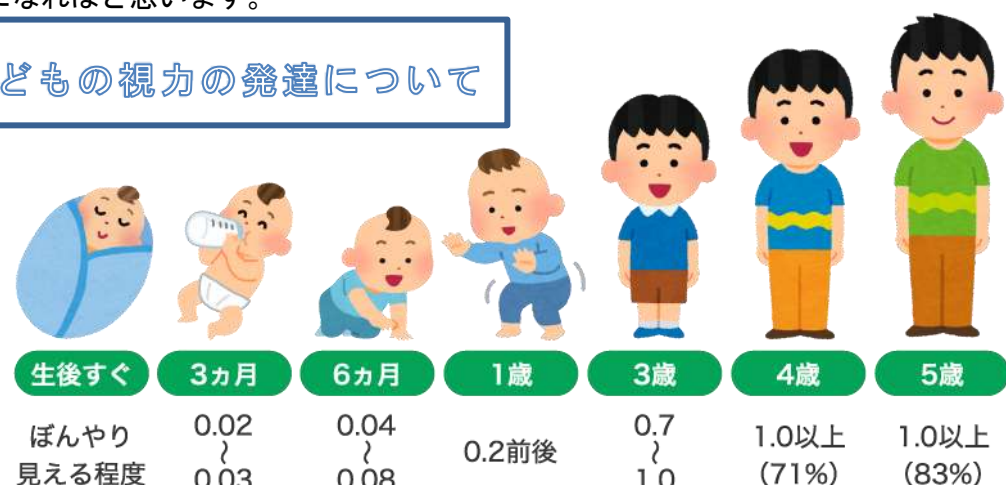


ほけんだより

第416号 令和4年10月1日 八王子市立石川保育園

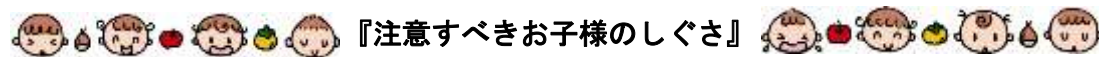
日中の日差しもやわらぎ、園庭で遊んだり、散歩したりと子ども達の外の活動も増え、過ごしやすい季節になりました。10月10日は目の愛護デーという目の健康を守るために制定された記念日です。視覚が発達時期にある乳幼児では、ものを絶えず見ることが非常に重要です。このお便りで、お子様の目の健康について考える機会になればと思います。

子どもの視力の発達について



3歳児健診について

3歳児健診の視力検査は「斜視」や「弱視」などの目の病気がないかどうかを調べるのが目的です。「斜視」とはものをみる時に両目が同じところを向かず、片方の目が違うところを向いている状態です。「弱視」は眼鏡をかけても1.0に満たない状態をいいます。「斜視」「弱視」の治療で大切なことは、早く発見して早く治療を始めることです。また、下記に心あたりがある場合は3歳児健診を待たずに眼科を受診しましょう。



- 『注意すべきお子様のしぐさ』
- ひとみが白く見える、光って見える
 - ひとみの大きさ、形がおかしい
 - ひとみがゆれる、めやに、涙が出る
 - ひとみの位置がおかしい、ずれる
 - まぶしがる、頭を傾けて見る
 - 片目をかくすと嫌がる
 - 片目をつむる、目を細めて見る
 - TVを近くで見たり、顔を横にする
 - まばたきが多い

子どもの近視について

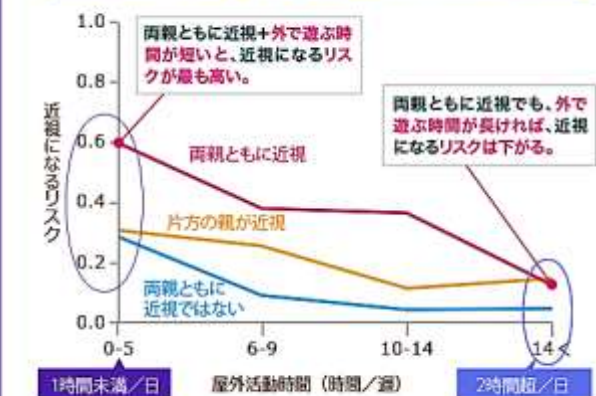
最近、近視の子どもが増えています。近視の原因は大きく2つ考えられます。それは遺伝と環境です。両親いずれも近視でない子どもに比べて、両親とも近視の子どもは近視になるリスクが高くなります。また、性別、年齢、人種、両親の近視、屋外活動といった項目を調べた結果、「近業」というものが近視の発症に大きく関係があるとわかっています。近業は子どもの生活行動でよく見られる、テレビやゲームを近くで見る、携帯やパソコン画面、本を近くで見て作業する生活行動のことを指します。

近くを見る作業は近視リスクを高める



外遊びで近視を予防する

両親ともに近視でも、外あそびでリスクは低下



データ: Jones LA et al. (2007)