

ほけんだより10月

2024年10月1日

尚徳福祉会

仲町保育園

看護師

10月10日は目の愛護デー

子どもの視力は、年長児で約4人に1人、小学校6年生では約半数が1.0以下となっており、年齢が高くなるほど視力が落ちる傾向があります。(文部科学省が令和3年度に実施した学校保健統計調査により)

子どもの目は毎日発達していて、「遠くの物を見る」「近くの小さいものを見る」「動いている物を見る」など、「見る」ことによって発達し、両眼の視力機能は6歳~7歳頃にほぼ完成するとされています。目の機能は成長に合わせて高まることはなく、反対に生活習慣などによっては視力が低下することがあります。



なぜ近視になるの？

近視には、遺伝と環境の影響があるとされています。近視はメガネなどで矯正すれば視力がでるため以前はあまり問題視されていませんでした。しかし、最近では近視の人は大人になった時に、緑内障や網膜剥離など目の病気になりやすいことがわかってきました。

小さい頃から近視にならない生活習慣を心がけることが重要

近視を防ぐための生活習慣のポイント！

□ 外遊びおおよそ2時間

日中は光を浴び、外で遊びましょう。全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。



□ 近くを見るときは...

本を読んだり近くを見るときは、十分な明るさを保って、少なくとも30cm以上離すようにしましょう。

□ デジタル端末には注意を！

画面を見つめるとまばたきの回数が減り、目が乾燥して眼精疲労を生じる可能性があるため、目を休ませることを心がけましょう。



子どもは薄着がいい？ 薄着のメリットと注意点

【薄着のメリット】

- ① 薄着で過ごすことは、自律神経を整えるのに役立つと言われています。皮膚が暑さや寒さを感じることで、血管の収縮・拡張を繰り返し、体温を調節する力が強化されます。
- ② 厚着よりも薄着のほうが体を動かしやすいため、子どもの身体能力の発達を促せます。

薄着でも暖かく過ごすために...

- ・肌着を着る(綿100%の半袖がおすすめ)
- ・薄手の長袖などで重ね着する
- ・襟や袖口がしまった物を選ぶ
- ・外に出るときは、ベストやジャンパーなどで調節する

【吸湿発熱繊維を使用した肌着について】

近年、レーヨンやポリエステルなどの吸湿発熱繊維を含む肌着が増えてきました。これらの繊維は汗などの湿気を吸収し、水分をため込む際に発熱する吸湿発熱という原理を利用し、暖かさを保っています。大人に比べて汗をかきやすい子どもは、より汗冷えを起こしてしまうリスクや、本来熱産生の役割を担う筋肉の働きの低下を起こしてしまうことがあります。着用する際は、上記のことに注意しましょう。



10月の予定

- 1日(火) 幼児身体計測
- 2日(水) 乳児身体計測
- 3日(木) 0歳児健診
- 24日(木) 秋季健診