



ほけんだより



令和5年10月17日発行
うえだこども園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋です。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

検診のおしらせ なるべく園で受診できるようにしましょう。

※診察結果は検診後、個別にお知らせいたします。

治療が必要なおともだちは、早めに通院しましょう。

内科検診のおしらせ

10月27日(金) 12:45~

※当日受診できなかった時には、後日園で受診しに行きます。

眼科検診のおしらせ

11月17日(金) 12:45~

※当日受診できなかった時には、ご家庭で
まこと眼科 (一番町)
に行ってお診をしていただきます。

●目をたいせつに●

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



ちゃんと見えているかな？

◀ 当てはまるものがあれば受診して! ▶

視力の発達にはタイムリミットが

赤ちゃんや就学前の子どもは、0.2程度の視力があれば、不便なく日常生活を送れるため、多くの保護者は子どもの視力不良や、片目の視力だけが弱いことに気づきにくいといわれています。しかし、視力が発達するのは6~8歳まで。その年齢まで見えにくい状態を放置しておく、眼鏡をかけても視力が出ない「弱視」になってしまいます。気になることがあれば3歳児健診を待たずに受診して、早期発見・早期治療をすることがとても重要です。

<input type="checkbox"/> 物を見るとき、左右どちらかに頭を傾げる、顔を回す、あごを上げる(下げる)	<input type="checkbox"/> 片方の目(視線)が内側に寄っている	<input type="checkbox"/> 片方の目(視線)が外側に向いている
<input type="checkbox"/> 目を細めて見る	<input type="checkbox"/> 上目づかい(下目づかい)で物を見る	<input type="checkbox"/> 極端に近づいて見ようとする
<input type="checkbox"/> 屋外で異常にまぶしがる・いやがる	<input type="checkbox"/> まぶたの形(大きさ)に左右差がある	<input type="checkbox"/> 瞳の中央(奥の方)が白く光る