



ほけんだより



令和8年10月14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。

●目をたいせつに●

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。

□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。



□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。いつも横目で見てみると、
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。



検診のお知らせ

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、連絡アプリで

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。

眼科検診のお知らせ

11月6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）

に行ってお受診をしていただきます。



ちゃんと見えているかな？

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。

◀ 当てはまるものがあれば受診して！ ▶

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