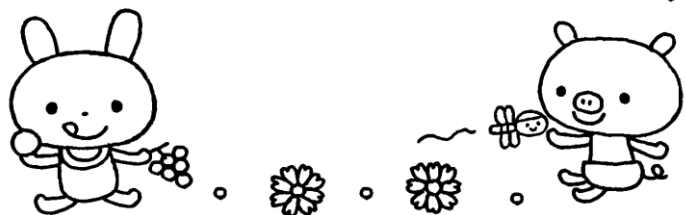




保健目標

目を大切にしましょう



3歳児健診で「目」の異常の早期発見を...

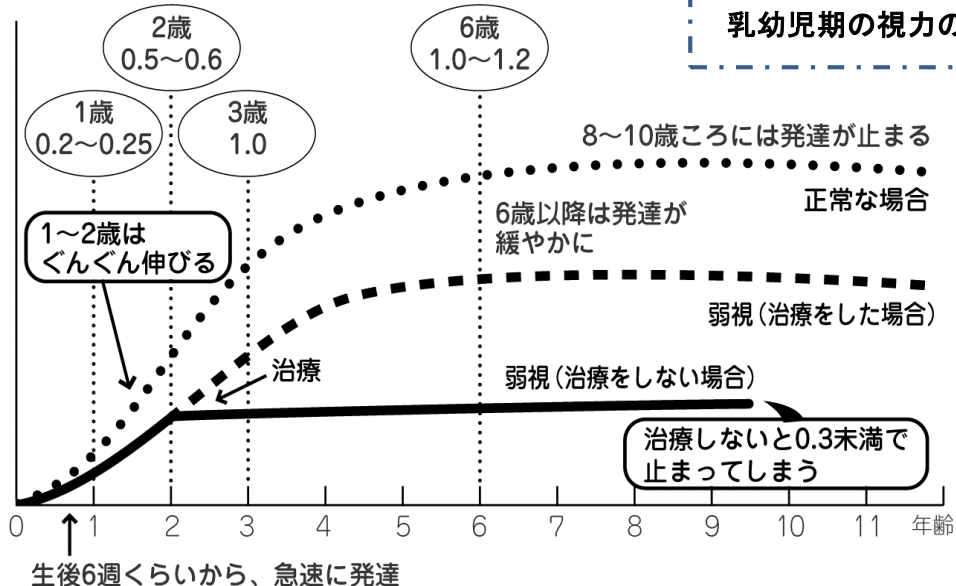
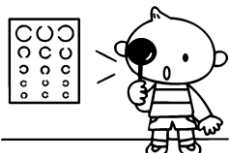
3歳児健診は初めて視力検査を受ける良い機会です。

弱視の治療で重要なことは、**早期発見・早期治療**です。

※弱視とは？ 子どもの視力が発達するには、常に物を見ていることが訓練になります。しかし視力が発達する期間（生後～6歳位）に強い屈折異常（ピントが合っていない状態）などがあると視力の発達が抑えられ止まってしまいます。これを弱視と言います。

※弱視の原因として、斜視・遠視・先天性の目の病気などがあります。

※片方の目の弱視の場合、良いほうの目で普通に見ているため、気が付かないことが多いようです。



ほけんだより

平成30年10月号 第368号 光明第一保育園

空の色が澄んできました。日中の日差しはまだ強い日もありますが、秋風がさわやかに吹き、過ごしやすくなってきましたね。

10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期は視力の発達に重要な時期ですが、実際に視力を調べる機会はありません。この時期の子どもは、目に異常があっても、なかなか自覚できません。周りの大人が、つねに子どもの目に気を配り、目を大切にする生活習慣を身につけていきましょう。

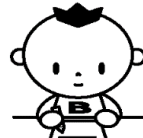


生活の見直し

前髪は目にかからないように。



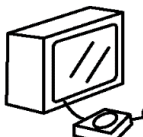
絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



照明の明るさに気をつける。



ゲームは長時間しない。



※心配なことがあれば、いつでも園の方にご相談ください。

戸外で遊び、体も目もリラックス。



緑黄色野菜を食べる。



緑黄色野菜を食べる。



汚い手で目をこすらない。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で「過ごすコツ」

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



子どもの目の異常発見のポイント



上記のような仕草はありませんか？
気になる症状がありましたら、早めに眼科を受診しましょう。