

ほけんだより



令和6年10月
青梅みどり第一保育園

夕日が日増しに綺麗になってきましたね。水色、ピンク色、オレンジ色、赤色など西の空は刻一刻と表情を変え芸術的で感動します。お子さんと一緒に毎日違った景色を作り出す大空を見上げてみませんか。



目の話

子どもの視力は6歳頃になると大人と同じくらいまで発達します。テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など現代の環境は、子どもたちの目の発達を妨げる危険性があります。目の機能を育てるためにはルールを決めて上手に利用していくことも大切になります。



目の病気（代表的なもの）

目の病気には眼球自体の病気、まぶたの病気、涙の異常により起こる病気があります。

アレルギー性結膜炎

目の表面にアレルゲン（花粉など）が付着し結膜に炎症を起こす

感染性結膜炎

細菌やウイルスが目に感染し結膜に炎症を起こす

麦粒腫（ものもらい）

まぶたにある脂や汗を出す腺に細菌が感染して起こる
*痒みと痛みがある

感染性角膜炎

角膜に細菌やカビなどが感染し炎症を起こす

結膜下出血

結膜下の小さい血管が破れて出血する

霰粒腫（ものもらい）

まぶたにしこりができ腫れ、そこに細菌が感染して起こる
*痛みを伴わない腫れがある

斜視

目を動かす筋肉や神経に僅かな異常があり、黒目の位置がずれ一緒に両目で物を見ることが難しい

近視、遠視、乱視

目に入ってきた映像の焦点があわない

ドライアイ

涙の量が不足または涙の質のバランスが崩れ、涙が均等にいきわたらない

*子どもは、今見えている状況が正常なのか問題なのか自分で判断できません。そばにいる大人が、子どもの様子をよく観察し、気になる時は眼科を受診することが大切です。

目ヤニ、充血、痒みなどは病気の症状で眼科受診が必要になります。



ひまわり組のお子さんを対象に

簡易視力測定を行います。

*カードにウサギ（目の大きさが違う）が描いてあります。

*ウサギの目がみえる・見えないで視力を測定するものです。

*あくまでも簡易検査になりますが眼科受診をお勧めすることもあります。



子どもの服選びは、大人より1枚少ないことが基本です！

朝晩は肌寒く感じるようになりました。そろそろ長袖を着せようか…と迷ってしまいます。朝晩はそれでもいいのですが、園庭で遊ぶ子どもたちの顔は真っ赤になっています。そんな時は長袖や厚手の服を1枚着せるより、肌着と半袖や長袖シャツなど重ね着した方が断然保温効果があります。また、重ね着は衣類調節がしやすいのでおすすめです。

外気による温度刺激は皮膚を強くしカラダの鍛錬になりますので手や足は温度刺激を受けやすい服がいいです。
*胸やお腹は冷やさないので原則です！

ロッカーに半袖と長袖シャツの両方をご用意ください。