



食欲の秋、読書の秋…過ごしやすい季節になりましたね。保育園では運動会に向けてスポーツの秋を楽しんでいます。運動会では一生懸命がんばる子どもたちに、大きな声援と拍手をお願いします。みなさんの応援が子どもたちの心の栄養になることでしょう。



子どもは生まれてから視力が少しずつ発達し、6~7歳で大人とほぼ同視力になります。健康な目を形成するには乳幼児期の過ごし方が重要になります。一方で、目を取り巻く環境が大きく変化し、テレビ、パソコン、ゲーム、スマホなどデジタル機器の長時間使用などによるドライアイが問題になっています。

ドライアイの3大症状

- ★目の渇き
- ★かすみ
- ★涙か止まらない

ドライアイによる体調不良

肩こり、頭痛、視力低下、免疫力低下による目の感染症など

目で物を見ると、ピントを合わせる毛様体筋、目の位置を調節する外眼筋、光の調節をする瞳孔散大筋と瞳孔括約筋の4つの筋肉を使っています。

長時間同じ物を見続けることで4つの筋肉は非常に力が入り続け、目の筋肉もハリやコリが発生し、目が疲れたと感じます。



目の周りの筋肉の血行をよくし、ほぐしてあげましょう

目を休めてあげましょう！

睡眠を十分にとり、時には目を閉じて休ませてあげましょう。ゆっくりお風呂に入るのもいいですね。

遠近トレーニング

毛様体筋に効果があるトレーニングです。遠くの目標物と近くの目標物を決め、交互に意識的に見つめましょう。(遠くは2分、近くは1分を3~4回)

視力ケアセンターより

めをたいせつにするための3つのやくそく

- ☆めをやすめよう
- ☆ほんはあかるところのみよう
- ☆とおくをみよう



めスッキリたいそう (You Tube しまじろうチャンネル)

ベネッセこどもちゃれんじ・参天製薬共同啓発活動から

段々と日暮れが早くなり、お迎えの時間帯は視界が悪くなってきました。事故には十分気をつけてお帰りください。

☆交通事故に気をつけましょう

門から飛び出さないでね

自転車や車のライトは早めにつけましょう

☆不審者に気をつけましょう

明るい道や人通りの多い道を通るようにしましょう



視力測定

ひまわり組のお子さんを対象に、視力測定を予定しています。測定方法は、カードに描かれているウサギの目が見えるか見えないかで判定するタイプのものです。(簡易検査)

*気になる結果が出た時は眼科受診をおすすめします。



朝晩と肌寒くなってきましたね。しかし、園庭を走り回って遊ぶ子どもたちは、汗をかいています。この時期の衣類選びはたいへんですよね。ポイントは重ね着です。肌着と半袖 T シャツの重ね着を基本とし、送り迎え時寒いようでしたらカーディガンなど衣類を着ることで調節するといいですよ。



園医の一言

手足口病は数種の原因菌があり、菌によって発熱後に発疹が出るもの、平熱で発疹が出るものと症状に違いがあります。ご注意ください。 10月5日付

