



# 10月のほけんだより

## 視力検査と全園児歯科検診

のお知らせ

視力検査 10/21 (水)



歯科検診 10/29 (木)

歯科検診は園医の渡辺先生（渡辺歯科）が行います。

できるだけ、お休みしないで検診を受けてください。お休みされた場合は、後日、保護者の方で渡辺歯科に受診して頂きますので、ご了承ください。

※ お子さんの歯で質問のある方は、後日用紙を配布しますのでご記入ください。



厚着になつていませんか？

もともと人間も動物の一種なので、「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い・寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。皮膚には、身体の内部の保護と共に、外界の温度を即座に脳（間脳）に知らせ、体内の温度をいつも一定に保とうとする働きがあります。暑ければ、皮膚の血管を広げて血液の流れを多くし、体温を発散させようとします。それでも不十分なら、汗をかいて体内の余分な熱を発散させ、体温を下げようとします。寒い時は逆に、皮膚の血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。このように、皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮・拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっています。

### インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。

### 予防接種を計画的に受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。  
接種を受けてから抗体ができるまでには2~4週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。



ひんやりと風が冷たく感じるようになりましたね。汗をかいて着替えずにいると体が冷えてしまったり、朝方に気温がぐっと下がることもあります。寝冷えには気をつけましょう。



9月の健康状況	
咳	… 14名
発熱	… 10名
突発性発疹	… 1名



10月10日



目の愛護デー

10月10日「目の愛護デー」

幼児期は視力が発達する大切な時期です。この時期に、テレビやタブレットを見過ぎたり、ゲームをやり過ぎたりすることは、視力の発達を阻害する原因になってしまいます。「目の愛護デー」を機に、家庭で視力を守る為に、①離れて見ること、②時間を決めること、③姿勢を正して見ること、に気を付けて過ごしましょう。

見る力の発達について

抱っこしている人の顔がぼんやり見える



動くもの目で追う



行動範囲が広がるにつれて  
「見る」動きが発達する



時期 生後3ヶ月  
視力 0.01~0.02

時期 生後6ヶ月  
視力 0.04~0.08

時期 1歳  
視力 0.2~0.25

時期 3歳  
視力 1.0以上

時期 6歳  
視力 1.0~1.2

“日々発達している子どもの目”

目はカメラと同じで網膜に像をうつしますが、それだけでは物は見えません。その像が視覚伝導路によって大脳に伝えられ、はじめて見ることができます。視覚伝導路は生まれた時は未完成で、常に物を見て刺激を与えられることによって発達します。赤ちゃんは毎日、自然に物を見る訓練を積み重ねて、だんだん見えるようになります。



“こんな時はお医者さんに相談しましょう”

下記のような症状が続くときや、視力検査の結果が良くない場合は、斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは弱視が悪いことを自覚できないため、眼科医で一度相談してみましょう。

□目を細めて見ている

□片目をつむって見ている

□ボールなどを受け取ることが苦手

□目をよくこする

□目やにが増えた

□いつもまぶしそうにしている

□頭を傾けたり横目で見たりする

□目がよっている。目つきが悪い

