

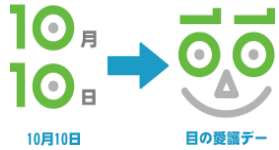


ほけんだより

令和元年10月 虹のこころ保育園



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。



「10月10日」は目の愛護デー
～目を大切に～



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

■早期発見したい弱視■

弱視は、視神経や脳に病変などの異常が見られないのに、視力の発達が妨げられて、視力の低い状態をいいます。眼鏡などで矯正しても、0.04～0.3 ぐらいの最高視力しかありません。弱視になる原因としては次のようなことが考えられます。

①目に強度の屈曲異常がある場合

強度の近視、遠視や乱視があるのにきちんと矯正しないと、常にぼやけた状態でしか映像を見ていないために視力が発達しません。

②斜視による場合

斜視になると、右目と左目の視線が一致せず、片方の目しか使わなくなるため、使わない方の視力が発達しなくなります。3Dの立体視力も育ちません。

③目がふさがれてしまった場合

先天性白内障などの病気や外的要因で視覚がふさがれてしまうと弱視につながります。特に乳幼児の眼帯使用については注意が必要です。

■弱視をはじめとした目の屈折異常は、3歳児検診での視力検査などをしっかり受けて早期に発見することが大切です。また、家庭でも時々、子どもの目を後ろから片方ずつ手で隠してみ、両方とも同じように見えているかを確認してみると良いでしょう。子どもの見え方に不安がある時は、必ず眼科へ行きましょう。

～目に良い食べ物ってなに？～

カルシウム・ビタミンB1・ビタミンB12を多く含む食品

カルシウムは骨などの体の固い部分が発達するために欠かせない栄養ですが、目も「強膜」と呼ばれる「厚く・かたい」膜（白眼の部分）に保護されており、強膜がしっかり育つために「カルシウム」が欠かせません。また、目で見た情報を脳に伝える神経を発達させるには、ビタミンB1・B12が不可欠です。

目も体の一部だということを忘れないでください。体の健康維持に必要な栄養は目にも必要です。まずは、普段から目を使いすぎないこと、バランスの良い食事を心がけることが、疲れ目を防ぐ基本です。



目の栄養素	多く含む食材
ビタミンA -目の粘膜を守る-	にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜 うなぎ、レバーなど
ビタミンB1 -視神経を強化-	豚肉、大豆、など
ビタミンB2 -目の充血を防ぐ-	牛乳、チーズ、納豆など
ビタミンC -血管を強化-	いちご、キウイ、さつまいもなど
アントシアニン -視覚機能の補助-	ビルベリー、ブルーベリー、赤ワインなど
ルテイン -網膜と水晶体を守る-	ケール、ほうれん草などの緑黄色野菜

～秋は薄着の服装で～

9月後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。なぜなら、外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねましょう。また、乳幼児は体温調節機能が未熟なため、外気だけでなく汗をかくことにより急激な体温低下を生じることがあります。下着は汗を吸収し、急激な体温低下を予防したり、保温効果をもたらしたりします。下着を着用し、じょうずな体温調節を行いましょう。

<10月の保健行事>

- ・10日 身体測定（ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組）
- ・16日 身体測定（すみれ、あじさい、よつば組）

～お願い～

※髪の毛の長いお子さんは、身長を測るとき、結び目が身長計に当たらない位置（顔の横か後ろ）で結んでください。
 ※身体計測の結果は、後日すすくカードにてお知らせします。すすくカードは、ご覧になられたらサインをして保育園に返却して下さい。
 ※年間行事予定で10月に視力検査を予定していましたが、変更させていただきます。



早めのお知らせです。

<秋の内科健診について>

11月6日（水）9時～

※8時45分までの登園をお願い致します。