

ほけんだより

令和3年10月 虹のこころ保育園



気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。



10月のほけん行事

身体測定 幼児 13, 14 日
乳児 20, 21 日
頭髪検査 4, 18 日

10月10日は目の愛護デー

知っていますか？IT眼症

IT機器を長時間あるいは悪い環境(部屋が暗い、画面が近いなど)で使用するにより起こる、視力の低下や目の病気、それがきっかけとなって起こる全身症状のことを言います。

視力低下の例としては、長時間同じ距離にピントを合わせ続けると水晶体というピントを調節している機能が鈍くなり、その結果ピントを合わせることが難しくなり物がぼやけて見えてしまうと言われています。

IT眼症の症状

子どもの目は、「眼球の大きさ」も「物を見る機能」も未発達のため、IT 機器が及ぼす影響も大きいと言われています。

- 携帯ゲーム機やスマホによる、近視化
 - まばたきの減少に伴う、ドライアイの発症
 - 筋肉の緊張による、自律神経の失調
 - 他人とのコミュニケーションが不足→精神的・知的発達の妨げ
 - 夜間のスマホ使用による、睡眠障害
 - 運動不足
- など、たくさんの問題があります。

IT眼症にならないために

- ・はじめから IT 機器を見せない、買わない。あっても故障中とする。
 - ・親が他のものに興味をもたせる。
 - ・親が子どもと積極的に話をする。
 - ・目の異常が無いか、一度は眼科医の精密検査を受ける。
- どうしても子どもが IT 機器を手放せない場合は
3つの **50** を必ず守らせてください。

- ① **50cm**でも楽に読める文字の大きさ
- ② 使用時間は最長でも**50分**まで
- ③ 距離は必ず**50cm**以上離れる

眼を守りましょう！

