

# 10月ほけんだより

虹のこころ保育園

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。  
子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意  
が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

## 10月のほけん行事

- 6日(月) 頭髪検査  
身体測定(幼児クラス)
  - 20日(月) 頭髪検査  
すみれ組身体測定
  - 21日(火) あじさい組身体測定
  - 22日(水) よつば組身体測定
  - 27日(月) 内科検診(全園児)
- ※予備日は11月20日(木)  
春の内科検診を受けていないお子さんは  
必ず受けるようにして下さい。

### 9月の感染症 発生人数

- RSウイルス感染症 7名
- 突発性発疹 2名
- とびひ 1名
- 溶連菌感染症 1名



## 正しいケアで 目を守りましょう

目は毎日使う繊細で傷つきやすい部位です。  
大切な目を守るために正しいケアを知っておく  
ことが大切です。

### 前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って  
目に傷をつけたり、炎症(結膜炎)  
を起こしたりするものに。前髪は短  
めに切りそろえるか、結んであげま  
しょう。



### 目やにはそと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目や  
にに当て、そのまま外側にふき取り  
ましょう。汚れが目の中に入るのを  
防ぎます。乾いた目やには、ふやか  
してから取ってあげましょう。



### 目やにが多いときは 病院へ

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起きている  
可能性があります。早めに小児科か  
眼科を受診しましょう。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は  
急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見え  
ようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ  
視力 0.01



明るい、暗い程度しか認  
識できません。

1歳  
視力 0.2



立体的に見る力、動くも  
のを見る力など、視覚が急  
速に発達します。

3歳  
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいま  
で視覚が育ってきます。

5歳  
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大  
人と同じ視覚を身につけま  
す。

## 早く治療するほど回復しやすい!

### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって  
見る



片方の目の焦点が  
合わない

### 正面から「見る様子」を チェックして

見え方のチェックにおす  
すめなのが、紙しばい。左  
右の目の焦点、ものを見る  
様子が詳しくわかります。



虹のこころ保育園では  
3月頃に3~5歳児クラスの視力検査を  
予定しています。

眼鏡の着用が決まった際は  
担任にお知らせください。同意書の記入  
をお願いしています。