



# 10月ほけんだより



スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

園では、運動会、遠足、と楽しい行事がたくさんあります。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

また、今月10月10日は（目の愛護デー）です。幼児期は、急速に視力が発達する重要な時期なので、ご家庭でも「目」についてお話をしたり、テレビやゲームを見たりやったりする時間についても、今一度話し合ってみてくださいね。

10月  
10日



10月10日は 目の愛護デー

子どもの視力はお腹にいる妊娠24週頃よりお腹の中で「まぶしい」と感じるようになり、この頃は視力0.02くらいと言われています。視力がほぼ完成するのが3歳頃で1.0と言われています。目の病気はそのサインを見逃さず、早めに発見して治療することが大切。ケアや治療が遅れると視力や聴力、言語の発達まで遅れる心配が……。ふだんから様子をよく観察し「あれっ？」と思ったら早めに受診を！！

## 子どもの目を守るのは親の役目！

### 今すぐ一緒に 10のセルフチェック！

1. テレビ鑑賞やゲームの最中、目を細めている
2. 横目でモノを見るクセがある
3. テレビ鑑賞やゲームの最中、モニターの1.5m以内に近づいている
4. テレビを見ていると、どんどんテレビの近くに寄っていく
5. テレビ鑑賞やゲームの最中、目をショボショボさせて異常にまばたきをする
6. テレビ鑑賞やゲームの最中、目が赤く腫れぼったくなっている
7. 猫背になり、机に顔を近づけて勉強している
8. テレビ鑑賞やゲームの最中、気がつくともばたきをせずに凝視している
9. テレビ鑑賞やゲームの最中、眉間にシワを寄せ、にらむように見ている
10. 首を傾けて、モノを見るクセがある

結果はいかがでしたか？ このチェックシート、当てはまる項目が多ければ多いほど、目が疲れている証拠！ 4～7項目に当てはまれば疲れ目度合いは「中」、8項目以上の場合は「大」となり、かなり目が疲労している状態です。

#### 保護者の方へお願い

これから寒くなるにつれて感染症が増えてくる時期になります。感染症拡大の予防として各クラスの出入り口に手指用の霧吹きボトルを設置しているので入退室時に使用をお願いします。現在霧吹きボトルの中に入っている液体はアルコールになります。



9月の感染症  
突発性発疹  
RS  
感染性胃腸炎

