



令和5年9月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

10月のほけんだより

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。
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、感染症から身体を守りましょう。

ほけん目標

- ・体力増進に図る
- ・目を大切にしよう



10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。
子どもたちの目を守るには、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。
この機会にお子さまの見る力を知ることをおすすめします。

小さな子供は「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(視力1.0)まで
見えるようになります。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
程度の認識

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



5歳
視力0.1



ほとんどの子どもが、
大人と同じ視覚を
身につけます

大人とほぼ同じくらいまで
育ってきます



早く治療するほど回復しやすい！



頭を傾げる



横目で見ると



片目をつむって見る



目を細める



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ましょう

紙芝居は、左右の目の
焦点、物を見る様子を
見るのにおすすめです。



●いろいろなものを見よう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を
育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉が
緩みますが、子どもはただ「遠くを見て」と
言ってもうまくできません。

「あの木のてっぺんを見てごらん」など、
具体的に声をかけて
あげましょう。



●家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決め
ましょう。

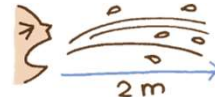
大人がスマホを使いすぎたり、
テレビを長時間見たりしていると、
ルールを守る意欲をそいでしまい
ます。

大人がまず見本になりましょう。

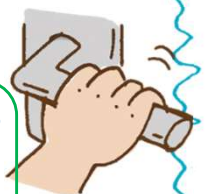


ウイルスはどうやってうつるの？

- ①ウイルスを含むしぶきを吸い込む
咳やくしゃみのしぶきは2m程度飛ぶの
で、近くの人が吸い込むと感染します。



- ②ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る
ウイルスが付着したものに触れると、
ウイルスが手に付きます。その手で、
目や鼻、口を触るとウイルスが体内に
侵入します。



手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば
感染のリスクが下がります。手を洗う時は、
石鹸をしっかりと泡立てて、洗いましょう。