



10月のほけんだより

令和6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

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



大人とほぼ同じくらい
まで育ってきます

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!



頭を傾げる

見る力は、目から
毎日情報を取り入れて
処理する事で育ちます。
目に異常があると
脳に情報が届かない
ため、見え方の
異常に気づいたら
眼科に受診しましょう。



横目で見る



片目をつむって見る



片方の目の焦点が合わない



目を細める

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。



正しいケアで目を守りましょう

前髪はすっきりと

前髪が長いと、毛先が目に入ると目に傷をつけたり、炎症を起こす原因になります。切りそろえるか、結ぶようにしましょう。



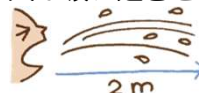
目やには外側に向かってゆっくりと拭きましょう

清潔なタオルで、外側にゆっくりと拭きましょう。汚れが目に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかして取ってあげましょう。



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。

