10月のほけんだより

令和7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

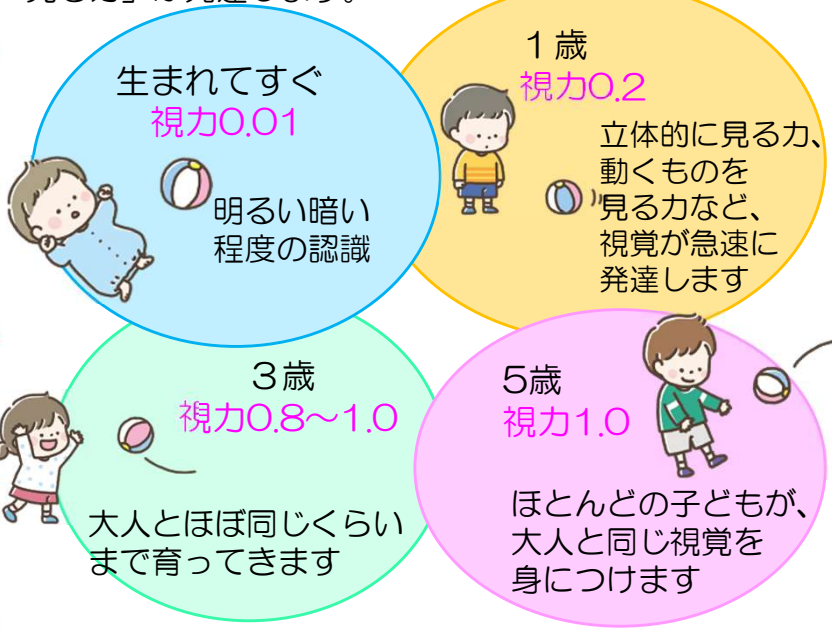
朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日もあります。
季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。
引き続き手洗い・うがいをして、感染症から身体を守りましょう。

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。



テレビなどの動画を長時間見ていませんか？

特に乳幼児の長時間の視聴が、言語や社会性の遅れに繋がることを日本社会科学会が報告しています。

付き合い方の６つのアドバイス
①２歳以下の子どもには長時間見せない！
②つけっぱなしなせず、見たら消す！
③乳幼児に一人で見せず、大人と一緒に歌うなど、子どもの問いかけに応えましょう。
④授乳中、食事中は消しましょう！
⑤見終わったら消す。連続して見ないなど、約束を決めましょう。
⑥子供部屋には置かないようにしましょう。

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。

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、毛先が目に入って目に傷をつけたり、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も、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗う時は、石鹸をしっかり泡立てて、洗いましょう。