



# ほけんだより

2024年 10月 りすのき保育園 NO.8

一日の気温の変動が大きい10月は、衣服の調節が大切です。羽織れる上着が一枚あると安心ですね。自然に触れ、季節の美味しいものを食べるなど、秋をたくさん楽しみたいと思います。

## 今月の予定

からだの話	8日(火)	幼児クラス(目の話)
身体測定	16日(水)	全クラス
乳児健康診断	23日(水)	乳児(くるみ・なつめ・まつぼっくり)クラス
14:00頃 ~ 大池先生による診察です。幼児は来月おこないます。		



## 感染症について

全国的には、手足口病やマイコプラズマ肺炎などが例年より多く、りすのき保育園でも手足口病が7月と9月に多く発症しました。他の感染症の報告もなくなっています。感染症にかかったときは、医師の指示通りの登園をお願いいたします。また感染症と診断された時は、園に伝えて頂けると、回復後も園で大事に過ごすことができますので、ご協力をお願いいたします。

〇だいぶ過ごしやすくなりました。散歩に出かけることも多くなると思います。

- ・衣服の調節ができるように、枚数に余裕をもってご用意ください。(長袖・上着など)

〇気温の変化にまだ体がついていけないので、体調を崩すことも多くなります。

- ・十分な睡眠をとるように心がけましょう。免疫力がアップします。

〇丈夫な体を作るために、食事をしっかりと食べましょう。

- ・温かい味噌汁やスープは、胃腸の動きを助けるにはとても良いです。

保育園では、昼食とおやつの時に食べています。寒い冬に向かって、健康な体づくりを心がけましょう。



## くかしのみさんは、視力・色覚・聴力検査をします

くかしのみさんは、就学時健診で目の検査をするということもあり、毎年10月に入ると少人数ずつ視力、聴力検査をしています。はじめてのことでドキドキしてしまって、上手にできないお子さんもいると思いますので、丁寧におこなっていきます。結果は、健康カードでお伝えいたしますのでご覧ください。普段の生活から、視力にご心配なことなどありましたら、遠慮なく声をかけてください。



## 子どもの目の 健やかな成長 のために

目覚ましく視力の発達する0~6歳くらいまでの間は、子どもの目のために特に大切な時期。でも、子どもは自分では目の異常がわかりません。周りの大人がサインに気づいて、なるべく早く専門医に繋げることが重要です。小児に強い先生を見つけておきましょう。

## よく見えていないサインかも?

こんなときは  
早めに病院へ!

### 1 ものを見るとき

- 極端に顔を近づける



- 顔を傾けて見る



- 片方または両方の目を細める



### 2 見た目

- 寄り目になっている  
目の方向がずれている



- 眼球が振動している



- 目の色が濁っている



### 3 動作など

- 反応が鈍い



- 集中力がなく、飽きっぽい



## 子どもの視力検査のはなし

3歳になると視力検査ができるようになってきて、ほぼ正確に視力がわかるようになります。正常なら、3歳を過ぎるとはほぼ1.0の視力がありますが、検査に慣れていないことも多いので、0.7くらいでも正常と判断します。

## 気をつけたい

### 子どもの弱視



視力が育つ途中で、斜視や屈折異常など何らかの異常によって発達が妨げられると、見たものを脳に伝える回路の成長が未発達のまま止まってしまう。これが「弱視」です。

弱視は早期発見、早期治療が鍵。大きくなってからは治療が間に合わないこともあります。