



ほけんだより



ニキキックス
まつなわ西保育園

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日は『目の愛護デー』とされています。人間が体の外から受ける情報の約85%は目から入るといわれています。子どもの視力低下が問題視されている今、目の健康について考えたり、目の大切さについて親子で話し合ったりするきっかけにはいかがでしょうか。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

視覚の発達と、異常の早期発見の重要性

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、0.02 ほどです。

「はっきりとした像を見続けること」で視力は発達していきますが、視覚の発達する時期【視覚感受性期】は限られており、生後1か月～1歳6か月頃に急激に発達し、8歳くらいまで緩やかに発達していきます。成長する過程で何らかの問題(強い遠視や乱視、斜視など)があると正常な視力の発達ができず、見る機能に影響を及ぼし弱視になる可能性があります。視覚感受性期を過ぎる前に早期に異常を発見し、治療することが大切です。

親が赤ちゃんの目の発達を促すことはできるのでしょうか？

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになりません。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。



調整ベルトが ついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



間食に気をつけよう！

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- ・ 1回分の量を決める
- ・ 栄養バランスを考慮する
- ・ できれば手作りで
- ・ 買い食いはしない
- ・ 時間を決める
- ・ 甘い物をとり過ぎない
- ・ 固い物の方がよい
- ・ おやつは1回の軽食と考える