

# 10月 ほけんだよい

令和7年10月  
つぼみ保育園  
保健室 伏山仁美



9月下旬から27~28℃前後の気温になり、38℃前後の気温に慣れた身体には涼しく感じるが増えましたね。短い時間ではありますが、久しぶりに園庭に出て遊べるようになってきました。今月は運動会！！子ども達も頑張っている練習をしています。怪我のないように見守っていきたく思います。朝晩はだいぶ涼しい日も多くなってきました。肌寒くなるとつい厚着をさせたくりますが、子どもは薄着の方が活動しやすく、体温調節機能も高まり、抵抗力がついて風邪を引きにくくなるそうです。一気に厚着はさせずに徐々に衣服の調節ができるといいですね。



## 「目の愛護デー」をご存知ですか？

目は私たちが世界を見るための大切な器官です。しかし、日々の生活の中で目を酷使していることに気づかないことが多いのではないのでしょうか。大切な目を守るために、設けられているのが目の愛護デーです。

## 一時的な近視「仮性近視」ってご存じですか？

仮性近視とは、「偽近視」・「調節緊張」・「調節痙攣」とも呼ばれるもので、一時的な近視になる状態のことをさします。近くのものを見続けることで引き起こされます。

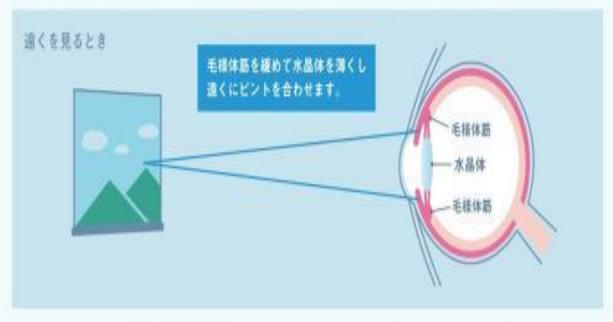
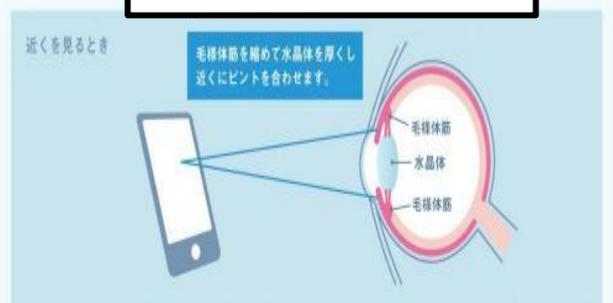
近くのものを見続けると常に筋肉が緊張してしまい、その緊張が解けず、遠くのものを見ようとしてもうまく網膜にピントが合わなくなり、引き起こされるのが仮性近視であると考えられています。仮性近視が通常の近視と異なるのは、一時的なことのため、適切な処置をすれば治る可能性があるとも言われています。ただし、仮性近視を放置していると、真性の近視になる可能性もあるとも言われています。

子どもは片目が見えていなくても逆の目で補うため、自分では見えにくいことを訴えません。

視力検査で視力が低い時や、見えにくそうな上記の症状がある場合は、一度眼科受診をお勧めします。



## 正常な見え方



こんなふうに見ていたなら、見えづらいのかも。



目を細めて見ている



上目づかいで見ている



あごを上げて見ている

# 目のために大切なこと

## (1)明るさ

- 周囲の明るさが一定の場所で使用する
- 暗い場所で使用しない
- 消灯後、布団の中でスマホを使用しない
- 明るさが変化する屋外や振動で視線が定まらない場所での使用は避ける（歩きスマホも）



## (2)時間

- 20分見たら、スマホから目を離し、遠くを数分見る休憩を取る

## (3)距離・姿勢

- モニター画面は目の高さより少し下の位置に（10度くらい下方）
- 寝転んで使用しない（横になると30cm以上距離を取り続けることが難しいので）
- モニターと目との距離は30cm以上離す。



子どもの視力は6歳頃までが発達期間とされており、近視・遠視・乱視などの屈折異常による視力の伸び悩みは、幼児期に治療を行う必要があります。年齢が低いほど治療効果が高いため、早期発見が重要です。

我が家の下の子は去年近視を指摘されました…  
母もバタバタ動いているので、お勉強タイマーを使って20分で設定ピッ!!  
上の子たちも18時までで携帯使用時間は終了!!  
時々おまけタイムをつけたい…  
ママだって見てるからいいじゃんと言われたい…  
なかなか難しいですよ…



HALLOWEEN

## 10月の保健予定

- |        |               |
|--------|---------------|
| 1日(水)  | たんぼぼ・たけのこ身体測定 |
| 2日(木)  | くるみ身体測定       |
| 3日(金)  | まつぼっくり身体測定    |
| 6日(月)  | しいのみ身体測定      |
| 9日(金)  | くすのき身体側的      |
| 20日(月) | しいのみ視力検査      |
| 26日(金) | 園医健診          |

たんぼぼ・たけのこ



## ↓お知らせ↓

### 9月の感染症情報

- ・はやり目 3名
- ・溶連菌 3名
- ・ヘルパンギーナ 1名

