



ほけんだより



平成29年9月29日 開南幼稚園 NO. 3

実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…と楽しみの多い季節となりましたが、これから気温差が激しくなってきます。季節の変化を感じながら、しっかりと健康管理をしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃までにほぼ完成するといわれています。目の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。目を大切にしましょう。

注意したい目の病気は？

子どもの目の病気のなかでも、特に弱視や斜視は、早い段階で治療しないと視力回復が難しくなるので、注意が必要です。

● 弱 視 ●

子どもの視力の発達が不十分で視力が低いこと。目の病気や屈折異常（遠視や乱視）、斜視などが原因で、両方または片方の視力の発達が妨げられると弱視になる。

● 斜 視 ●

左右両目の視線がそろわないこと。神経や筋肉の異常、弱視などが原因で起こる。

● 結膜炎 ●

目の結膜に炎症が起こったもので、症状は充血や目のかゆみ、目やになど。中でもウイルス性のものは感染力が強いので、感染防止に注意。

● ものもらい（麦粒腫） ●

ブドウ球菌などに感染して、まつげの根本が炎症を起こしたものの。まつげの際が赤く腫れたり、うみがたまってコロンとしたできものができる。

～〔見る力〕を育てるポイント～

明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

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、脳の発達を促します。



いろいろなものを見る体験を

止まっているものや動いているもの、遠くにあるものや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ります。

テレビやゲーム、スマホは時間を決めて

テレビは正面から見ましょう。横目で見ていると、視力に差が出る場合があります。スマホは液晶から光が出るため、さらに負担になります。