

# ほけんだより



令和3年10月  
こでまり保育園  
～第7号～

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウィルスに感染しやすくなります。引き続き、外出後や食事前の小まめな手洗い・うがいを徹底し感染症の予防を行い、衣服の調整や、栄養や睡眠をしっかりと摂って免疫力を維持していきながら病気に負けない身体を作っていきましょう。さて、10月10日は目の愛護デーです。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

## 増えている子どもの近視



### こんな様子ありませんか？

〈子どもの近視・視力低下のサイン〉

- ☑目を細めたり、眉間にシワをよせて見ようとする
- ☑上目づかいで見る
- ☑本やゲームに顔を近づけている
- ☑頻繁に目をこすったり、パチパチする
- ☑首をかたむけたり、横目で見ようとする
- ☑テレビを見ると、どんどんテレビに近寄っていく

## お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



### ★近視にならないために日常生活でできること★

#### ①外遊びは近視をへらす

野外活動時間が長いと、近視になるリスクが低くなることが報告されています。気温を確認しながら外へ出て太陽の光をあびましょう。日陰でも大丈夫です。



#### ②近くを見る作業は、休みながら

ゲームに限らず、近くを見る作業を長く続けると、目に負担がかかります。目を休めるためにも、1時間に5～10分程度は休憩をいれるようにしましょう。

#### ③よい姿勢で明るい環境で見る

昔から言われてきた「読書はよい姿勢で」は正しい近視予防方法です。暗いところで本を読んだり、寝ながらの読書は近視に悪影響です。今すぐやめましょう。



#### ④質のよい睡眠をとる

よく眠るためには日中に光を浴び、夜は光を落としていくなどして生活リズムを整えることが大事です。ゲーム機などの画面から出ているブルーライトには「体を目覚めさせる」働きがあるといわれています。寝る2～3時間前までには、使用を終えるようにしましょう。

