



さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩は涼しくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期になりますので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症や怪我だけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

生まれてすぐ
視力 0.01



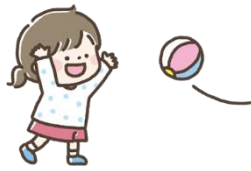
明るい、暗い程度がわかる

1歳
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力等急速に発達する

3歳
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育つ

5歳
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚になる

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力 1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。



目を細め

頭を傾げる

片目をつぶる



焦点が合わない



横目で見える

こんなサインに注意

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。

正面から「見る」様子をチェックしましょう。早く治療を始めるほど回復しやすい為、左記のような見え方の異常に気がついたら、早めに眼科で相談しましょう。

近視のお話

最近では、近視になる子どもの割合はどんどん増加し、小学生の約3割が近視になると言われる時代です。近視の原因は、環境によるものが多いです。屋内で手元を見て過ごす時間が多くなっていませんか？目が成長している乳幼児期の過ごし方は、特に重要です。1日合計2時間以上、屋外で過ごすことが、遊びや運動の中で自然と“遠くを見る”状態になり、健康的な目の成長や近視予防に効果的と言われています。

子どもの目の健康な成長の為に、外遊びを沢山行っていきたいですね。



運動会の練習を、楽しみながら参加している子ども達。保育園で過ごす日中は、走ったり、跳ったりと体をたくさん動かし、汗をかいて過ごしています。涼しくなってきましたが、お着替えセットの中には、長袖のみではなく半袖の着替えもご用意いただけると、気温や活動に応じて調整出来ますので持参ください。ご協力をよろしくお願いいたします。