



10月保健だより



しあわせの丘こども園

令和6年9月25日

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。園では、今週末の運動会に向けて、各クラス一生懸命に練習しています。1日中の気温差が大きくなるこの時期は、体温調節が難しく、体調を崩しやすくなります。寝具の調節や、寒い時に羽織る衣類などを準備しておきましょう。



10月10日は目の愛護デー

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。

「外遊びは」目の発達に重要です！

6歳くらいまでは視力だけでなく、近くのものや遠くのものにピントを合わせることや、見たいものへ視線を向ける眼球運動の能力も育ちます。広い場所で体を動かして遊ぶ時には、遠くを見たり、近くを見たりします。体の動きに合わせて目を使うので、自然とピントを合わせて眼球運動が発達します。一方、スマートフォンを見ている時は、体は動かず、眼球運動も狭い画面の範囲だけです。赤ちゃんのころからスマートフォンばかり見ていると、ピント合わせや眼球運動の発達が悪くなってしまう可能性があります。

ピント合わせや眼球運動は、日常生活はもとより本を読んだり、黒板の文字を写したりするなど教育を受ける際にもとても重要な機能となります。スマートフォン画面を長い間見つめるのはこうした機能を阻害します。子どもたちの健康な発達のために体を動かして遊ぶことが重要になります。

◇強い遠視や乱視、近視などの屈折異常が視力の妨げになっていることがあり、放置すると正常な視力に届かないことがあります。頭を傾けて見る、目を細める、横目で見ると、片目をつぶって見る、片目の焦点が合わないなど気になることがありましたら、必ず眼科を受診するようにしましょう。園でも、キンダークラスを対象に1回/年(6月頃)視力検査を行っています。



予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫力をつけ、感染を防ぎ、感染してしまっても軽症ですむようにするものです。

予防接種には、定期接種と任意接種があり、それぞれ適切な接種時期があります。堺市が実施しているスケジュールや母子手帳を参考に、今年度に受け忘れた予防接種がないか、確認してみてください。

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やおたふく風邪(任意接種)などの追加接種があります。年長児は麻疹・風疹の追加接種もあり、受けそびれないように気をつけてください。

新たに予防接種をうけられた方は、おがスマアプリの予防接種のページより適宜入力をお願いいたします。