

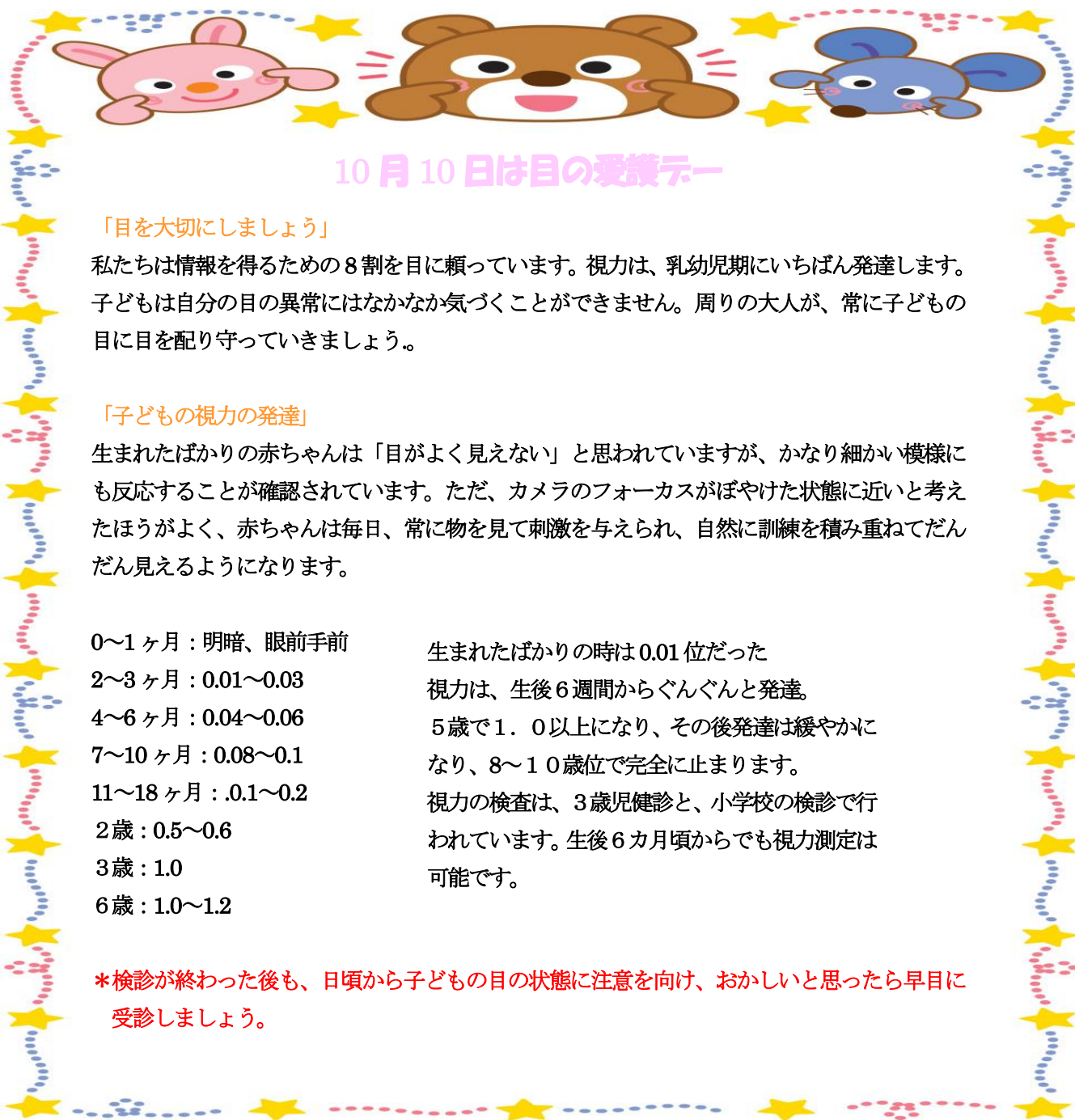


# 保健だより

キッズアカデミー保育園 28年度・10月号

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋.....。

園では、運動会・お泊り・遠足と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

### 「目を大切にしましょう」

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視力は、乳幼児期にいちばん発達します。子どもは自分の目の異常にはなかなか気づくことができません。周りの大人が、常に子どもの目に目を配り守っていきましょう。

### 「子どもの視力の発達」

生まれたばかりの赤ちゃんは「目がよく見えない」と思われていますが、かなり細かい模様にも反応することが確認されています。ただ、カメラのフォーカスがぼやけた状態に近いと考えたほうがよく、赤ちゃんは毎日、常に物を見て刺激を与えられ、自然に訓練を積み重ねてだんだん見えるようになります。

0~1ヶ月：明暗、眼前手前
2~3ヶ月：0.01~0.03
4~6ヶ月：0.04~0.06
7~10ヶ月：0.08~0.1
11~18ヶ月：.01~0.2
2歳：0.5~0.6
3歳：1.0
6歳：1.0~1.2

生まれたばかりの時は0.01位だった  
視力は、生後6週間からぐんぐんと発達。  
5歳で1.0以上になり、その後発達は緩やかに  
なり、8~10歳位で完全に止まります。  
視力の検査は、3歳児健診と、小学校の検診で行  
われています。生後6カ月頃からでも視力測定は  
可能です。

\*検診が終わった後も、日頃から子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら早目に受診しましょう。

## 「子どもの目の病気」

◎弱視 ◎目ヤニや涙 ◎さかまつげ ◎結膜炎

<こんな見方には注意しましょう>

- 片目をつぶって見る
- 横眼遣いで見る
- 目を細くして見る
- 頭を傾けて見る
- あごを上げて見る
- 上目使いで見る

## 足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長は著しいこの時期こそ適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。



### つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる

### 柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要