



保健だより

キッズアカデミー保育園 27年度・10月号

朝、夕が涼しくなってきました。日中はまだまだ残暑が厳しく暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期です。健康管理に注意しましょう。

★☆☆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、つねに子どもの目に、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、かなり細かい縞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方がよく、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	生まれたばかりのときは0.01位だった視力は、生後6週間からぐんぐんと発達。
2～3ヶ月	: 0.01～0.03	
4～6ヶ月	: 0.04～0.06	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。
7～10ヶ月	: 0.08～0.1	
11～18ヶ月	: 0.1～0.2	視力の検査は3歳児健診と小学校の健診で行われています。生後6ヶ月頃からでも視力測定は可能です。
2歳	: 0.5～0.6	※健診が終わった後も、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、早めに受診しましょう。
3歳	: 1.0	
6歳	: 1.0～1.2	

『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
- ※横目使いで見る
- ※目を細くして見る
- ※頭を傾けてみる
- ※あごを上げてみる
- ※上目使いで見る

●○衣服の調節と健康○●

<子どもの特性から大切なこと>

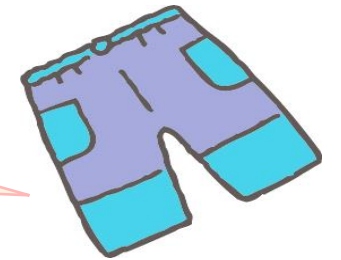
- おとなより薄着が快適です
 - 新陳代謝が激しく、運動量も多いため、熱を放散させる必要があります。
 - 子どもは、体重あたりのエネルギー消費量がおとなの2～3倍多く、体温も高めです。
- 子ども時代に、暑さ寒さを体感するのは大切なことです
 - 乳児期は体温調節の機能が未熟ですが、10～15歳頃体温調節中枢の機能が完成します。
 - 暑さ寒さの経験によって、自律神経系が順調に機能していくようになり、適応力も育ってきます。

<子どもの衣類のポイント>



◎伸縮性がある、またはゆとりが適度にあるものがよい。
(脱ぎ気がしやすく、からだ十分に動かせる)

◎シンプルなもの安全。
(フード、長い紐、大きなボタンや飾りは、思わぬ事故につながる)



◎季節に応じて、重ね着など調節しやすいものがよい。
(厚手の1枚より、薄着の重ね着が、動きやすく暖かい)

◎下着は綿素材で、ランニングまたは、半そでがよい。
(ヒートテックや長そでの下着は、子どもにとっては暑かったり、動きにくいので、代謝が悪くなるのが考えられる。また合成繊維は、静電気によって皮膚を傷めるので望ましくない)

