

## 保健目標

### 目を大切にしましょう

# ほけんだより

第464号 令和8年10月1日 光明第二保育園

日中の日差しも少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋の自然に触れながら、子どもたちと元気いっぱい体を動かしていきたいと思います。

10月10日は「目の愛護デー」です。目のトラブルや病気だけでなく、物を見るときに目を細めたり、しかめたりしていないかなど「見え方」に問題がないか注意してみましょう。

### 身体の部位の名前わかるかな？

9月は愛組・和組が「体の部位と名前」についてパネルをみながら学びました。子どもたちに「ここはなーんだ？」とクイズを出すと、「あたま！」「おなか！」と元気いっぱいに答えてくれました。さらに詳しく聞いてみると、「むね」「ひじ」「かかと」「すね」などは「あれ？どこだっけ？」と少し迷う姿も見られました。イラストを見ながら自分の体をタッチして、名前を一つひとつ確認しました。「おへそはここ！」と子どもたち同士で見せ合う姿がとても可愛らしかったです。



### 子どもの視力の発達について

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

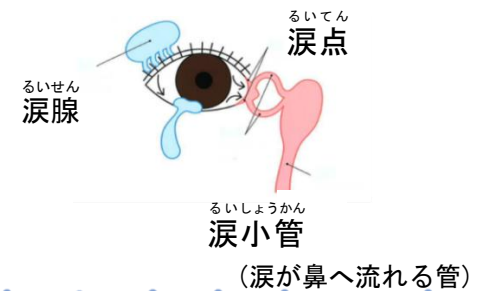


### 3歳児健診を受けましょう

3歳児健診の視力検査は「斜視」や「弱視」などの目の病気がないかどうかを調べるのが目的です。「斜視」とは、ものをみる時に両目が同じところを向かず、片方の目が違うところを向いている状態です。「弱視」は眼鏡をかけても1.0に満たない状態をいいます。「斜視」「弱視」の治療で大切なことは、早期発見と、早期に治療を開始することです。また、右記の様子が見られる場合は、3歳児健診を待たずに眼科を受診しましょう。

### 涙はどこからやってくるの？

涙は「涙腺」というところで作られます。目頭に小さな穴が見えますか？ここは涙の出口（涙点）です。まばたきの時は、目じりから目頭に向かって、チャックを閉めるように目を閉じます。その力で涙と共に細菌やゴミを洗い流しています。目頭にゴミがたまるのはそのためなのですね。



### こんなサインに注意しましょう

- ✓ 目を細めたり、しかめたりする
  - ✓ 黒目が内側に寄る  
(外、上、ななめ上にずれる)
  - ✓ ものをみるとき頭を傾けたり、横目で見たりする
  - ✓ 明るい屋外で片目をつぶってものを見ることがある
  - ✓ 物に近づいて見る、ひどくまぶしがる
  - ✓ 黒目の中心が白っぽくみえる
  - ✓ 黒目の大きさが左右で違う
- 「見え方」の異常に気づいたら、早めに眼科に相談しましょう。