10月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ❤まむ
TEL0178(80)7088
令和５年10月２日発行

気持ちの良い気候の中、戸外遊びや散歩を楽しみながら様々な発見や経験を積んでいます。食事・睡眠をしっかり取り、規則正しい生活リズムで寒さに向かう体力を付けていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

⚠子どもの目を守るために、感染症や怪我、見え方の異常に注意が必要です。

◎乳幼児期は「見る力」も育ち盛り

【産まれてすぐ】	【1歳】	【3歳】	【5歳】
視力 0.01	視力 0.2	視力 0.8～1.0	視力 1.0～
明るい・暗い程度の認識	立体的に見る力、動く物を見る力等、**急速に成長**	大人と**ほぼ同じ**くらい	大人と同じ視力

急速に発達 → ゆるやかに発達

◎見え方の異常

＊頭を傾ける
＊目を細める
＊片方の焦点が合わない
＊片目をつぶって見る
＊横目で見る
⚠正面から「見る様子」をチェック！

＊「見る力」は目から情報を取り入れ、脳で処理する事を毎日繰り返して育ちます。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。見え方の異常に気付いたら早めに眼科で相談しましょう。

◎テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

成長するにつれて、スマートフォンやタブレット、テレビ等の視聴時間が長くなりがちです。**「乳幼児」がテレビ等を長時間視聴することで、「言語の発達」や「社会性の遅れ」に繋がる**事を、日本小児科学会が報告しています。

00:00

【うまく付き合う為の6つのアドバイス】
□長時間見せない。
□つけっぱなしは NG！
□一人で見せない。
□授乳中、食事中は消す。
□連続して見続けない事を伝える。
□子ども部屋に置かない。

一人で操作させない！
持たせない！

家族でルールを決めよう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎているとルールを守る意欲を削いでしまうので、大人がまず見本を！

目のケア

【前髪はスッキリと！】
目に入ると炎症を起しやすいので、結ぶか切りそろえてください。