




10月 ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第7号

虫の声に色づく木々、秋の深まりを感じられるようになってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など楽しみの多い季節です。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠ることは当たり前のことではありませんが、毎日の生活の中で子どもたちの心と体を健康に保つ一番の秘訣です。体調の変化に気をつけながら、思いきり秋を楽しみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

10を横にすると、目に見えることから 

子どもたちは「見る力」も育ちざかり！



生まれてすぐ～6か月
視力 0.01～0.08

1歳
視力 0.1～0.2

3歳
視力 0.8～1.0

5歳
視力 1.0以上



明るい・暗いがわかる程度から
顔や動くものを目で追うように



ものを立体的に見る力、
動くものを見る力が急速に発達



大人とほぼ同じくらい
まで視力が育つ



ほとんどの子ども（80%）が
大人と同じ視覚を身につける

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます

参考：広島県医師会 HP
NHK すくすく子育て ch

いろいろなものを見せよう

色々な距離のものを見るのが見る力を育てます。
「あの木のてっぺんを見て」
など具体的に声をかけて
あげるといいですね。



スマホやテレビ 家族でルールを決めましょう

長時間のメディア視聴は、目の健康だけでなく、言語や社会性の発達に影響を与えます。家族でルールを決め、大人が見本となってスマホやテレビとのつきあい方を教えてあげましょう。



子どもたちの『見え方』チェック

こんな様子はありますか？

頭を傾げる



目を細めて見る



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点
が合わない



早く治療するほど回復しやすいため、上記のチェック項目の他「ものを見る様子がおかしいかな？」と気になることがあったら、早めに眼科での相談をおすすめします。

注意 こんな時も要注意！

目をこする、まばたきが多い 涙でうるうるする、充血する 目やにが増える



このような症状があるときは、眼科もしくは小児科を受診しましょう