



スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。何をするにも適した爽やかな季節になりました。子どもの体力もぐんと伸びる時期でもあります。いろいろな経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。朝晩は少しずつ涼しくなっていますが、昼間はまだ暑い日も多く、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、体調管理に気をつけていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やケガだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知っておきましょう。

ちいさな子どもは「見る力」も育ち盛り!!

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)はゆるやかに発達し、6歳頃には大人と同程度になります。

生まれてすぐ
視力0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳
視力0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳
視力1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい!

こんなサインに注意



頭を傾げる



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

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。ところが、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。早く治療を始めるほど回復しやすいため、**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。**

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子がわかります。





鼻水、すすってませんか？



鼻水が出て上手にかめず、すすってる園児をちらほらと見かけます。鼻水は異物を除去したり鼻の中の加湿の役割も担っています。そのため鼻水をすすってしまう事により、鼻水に含まれる細菌やウイルスが耳の奥の「中耳」に逆流し、中耳炎を引き起こす可能性があります。また他にも鼻水が喉の奥に流れて炎症を起こしたり、副鼻腔の炎症や膿の蓄積を起こし副鼻腔炎となったり、のどに細菌やウイルスが付着している鼻水が流れてしまう事で炎症を引き起こしてしまうリスクがあります。

鼻のかみ方4つのステップ



上手にかむためには上記のようなステップが必要ですが、なかなか説明が難しくうまくいかない事が少なくありません。そこで鼻をかむための練習方法としておすすめしたいのがティッシュ

ロケット法です。これは片方の鼻の穴に丸めたティッシュを詰め、それを鼻息で飛ばす遊びをしながら鼻をかむという動作を身に付けるものです。視覚的にもうまくできているかわかりやすく、子どもも楽しく練習ができるというメリットがあります。その反面ティッシュを小さく丸めすぎると鼻の奥に入ってしまうので注意しましょう。

上手くできない場合は鼻から息を出すことに慣れるためにティッシュを顔の前に広げ口で吹く→口から吸って鼻から出すという練習をしてみましょう。鼻の中にティッシュを詰めるのが難しい場合は机の上に丸めたティッシュを鼻息で飛ばすのもよいです。ぜひ試してみてください。

- 1 口から息を吸い、口をしっかりと閉じる
- 2 片方の鼻の穴を指で押さえる
- 3 もう片方の鼻の穴から「フツツ」と鼻息を出す。丸めたティッシュを鼻息で飛ばしてみる



秋の内科回診について

秋の内科回診の日程をお知らせいたします。10月15日（0～3歳児）と22日（4・5歳児）の二日間となっていますので、どちらかで必ず受けられるようお願いいたします。都合等で受診ができなかった時は、直接園医の内木場先生が勤務されている富士病院の小児科で受診となりますのでご了承ください。