



## 保健目標

目を大切にしましょう

### 足に合った靴で元気に遊ぼう

すぐに成長するからと、つい、サイズの合わない靴を履かせていませんか？これから気温が落ち着き、外遊びや散歩に行く機会が多くなります。足にあった靴で、元気いっぱい遊べるよう、靴を見直してみましょう。

調節ベルトが付いている  
足を固定し、足と靴を一体化させます。

つまさきにゆとりがある  
靴の中で指が自由に動かせるように、5~9mm程度のゆとりがあると良いでしょう。

柔らかく、クッション性のある靴底  
足の動きにフィットし、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。



# ほけんだより

第428号 令和5年10月1日 光明第五保育園

「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」。子どもの目を守るためには、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りましょう。

## 小さな子どもは「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歳ごろには大人と同じ程度になります。

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



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

#### 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、ものを見る様子が詳しくわかります。



## 知っておきたい目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに病院に受診しましょう。

### ～こんなときは要注意！～

#### 流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。タオルや寝具を介してうつることがあるので共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。ウイルスのついた手で目を触ると感染するので、手を洗うことも大切です。診断された場合は出席停止となります。登園の際は医師記入の書類が必要となります。

#### 麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたが腫れている時や目をしきりに触るときは受診をしましょう。他の人にうつることはなく、薬を正しく使えば治ります。

