



ほ け ん だ よ り

令和7年10月22日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

ついこの間まで「暑いね～」が合言葉になっていましたが、今週になり、気温が急激に下がり肌寒く感じるようになりました。季節が一気に秋に変わり、寒さに体が慣れていないこの時期は体調を崩しやすくなります。「早寝、早起き、朝ごはん」「手洗い、うがい」に加え、体が冷えないように、衣服で調節をしながら体調を管理していきましょう。



目の健康を守ろう



10月10日は「目の愛
護デー」でした。そこで、
今月は「目の健康」につ
いてお知らせします。

私たちは、外界の情報の多くを目（視覚）から得ています。視力は3歳までに急速に発達し、6歳になる頃には1.0まで発達し、9歳ころに完成します。近年では、子どもの近視が増加していますが、近視の発症には環境要因の影響が大きいと言われています。近視になると、さまざまな目の病気を発症する危険性が高くなります。子どもが生涯にわたって良い視力を保つためには、小児期に近視を予防することが重要です。

子どもの「見る」力を守るのは、親や周囲の大人の役割です。デジタル機器の使用や普段の生活を見直して、子どもの目の健康を守っていきましょう。

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



文部科学省からも、目の健康を守るための注意事項が出ています。

子どもたちには、今月の体重測定の後、自分の目を大切にするために「外でたくさん遊ぶこと」「ゲームや動画は明るい部屋で、離れて見ること(子どもたちには、自分の両手分よりもう少し離れたところから見るように話しています)」「目が疲れないように休憩すること」が大事だと話しています。

ご家庭でも、この機会にデジタル機器の使用方法などを見直してみてください。

【年中・年長児の保護者の方へ】

今月中に視力検査を行います。視力が0.9以下のお子さんには、受診票を渡しますので、受け取られたらできるだけ早く眼科を受診してください。特に、年長児は就学に向けて、早期の受診をお勧めします。

お願い
①

できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われてるよ!
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



お願い
②

長い時間、近くを見続けなないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を直から
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めない
と遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

急に肌寒くなり、「何を着せるといいかな?」と毎日悩む時期になりました。子どもたちは、遊んでいると暑くなるようですので、登降園時には上着を着るなどして、昼間はできるだけ薄手の服で過ごすようにしましょう。

出雲市内ではインフルエンザ等の感染症の報告もあります。生活リズムを崩さないように過ごすことを心がけて、体の免疫力を高めるようにしましょう。