

ほけんだより

令和８年１０月２１日
出雲市立大社幼稚園
保健室　山崎　夕子

天気の良い日は澄んだ青空が広がり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。暑さが和らぎ、過ごしやすい時期です。木の実探しなど、秋ならではの外遊びもしっかり楽しんで季節を感じて欲しいな、と思います。



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。



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。

年長児には「おめめのめがみさま」（作：よしむらあきこ）という絵本を読んで自分の目を守ることについて話をしました。「ゲームや動画はずっと見ないようにする」と言っていた子どもたちですが、夢中になるとなかなか終われないのも現実です。

大人が「そろそろ休憩だよ」「外で一緒に遊ぼう」といった声かけをしながら、家族みんなで目の健康を守る行動をしましょう。

お知らせ

日中は、子どもたちは遊んでいると汗をかいています。登園時に肌寒い時は上着を着て、園での生活時間は薄手の服で過ごすようにする、というように衣服で調節して過ごしましょう。

出雲市内では、インフルエンザの報告数が増えてきています。手洗い、うがいといった感染予防をしっかりと行いましょう。また、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。