

10月のメインイベントでもある運動会が終了しましたね。それでも、子どもたちは元気いっぱい、涼しくなってきた秋晴れの空の下で、まだまだたくさん体を動かしています。体をいっぱい動かし、しっかりご飯を食べて、たっぷり眠る。規則正しいリズムで、寒くなる冬に向けて体力をつけていきましょう！



10月10日は目の愛護デーでした!!!

「10」を横にすると眉と目に見えるので目の愛護デーにされています。子どもの目を守るためには目の感染症や怪我だけでなく、「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

<p>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</p>	<p>1歳 視力 0.2 立体的に見る力、動くものを見る力など、視力が急速に発達します</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>
---	---	---	--

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



横目で見ると

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、見え方の異常に気づいたら、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！！

見え方のチェックにおすすめは

紙芝居だそうです。

左右の目の焦点、物を見る様子が分かります。



正しいケアで
守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症(結膜炎)を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、
外側に向かってふく

清潔なタオルや清浄綿を目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やにはふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは
病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。