

ほけいだよ！ 10月

2025年10月号
友田保育園

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行しやすい時期です。上着などの服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

<9月の子どもたちの様子>

感染症は、メッセージでお知らせしていますが、「水痘（水ぼうそう）」が幼児クラスで4名、「突発性発しん」、「伝染性膿痂しん（とびひ）」が乳児クラスで1名ずつの報告がありました。「水痘」は、非常に感染力が強いためクラスで1名いると広がってしまいます。殆どのお子様が予防接種を2回打っているため、症状は軽く終わったり、罹ることなく経過しています。中旬以降は、特に乳児クラスで鼻水が出るお子様が多くいました。

10月10日 目の愛言葉デー

<ほんとはちょっと怖い 近視・内斜視のお話し>

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっており、近くばかりを見ていると、近視になりやすいと言われます。ゲーム、勉強、スマホなど生活には近くを見る時間がたくさんあります。

☆**近視の原因**：「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。近年の近視の人が増えているのは、「環境（生活スタイル）」による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命、目の筋肉を使っていると成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。

☆**近視を放置していると失明の原因となる病気のもとになることも**：近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。

☆**スマホ内斜視（後天内斜視）**：近年、子どもや若者の間では、片方の瞳が内側により左右の視野がずれる「後天内斜視」が増加。これは、「スマホ内斜視」とも呼ばれ、**デジタルデバイスの過剰視聴との関連**が疑われています。内斜視では瞳がずれるだけでなく、モノを立体的に見ることができなくなってしまいます。**両目で立体的にモノを見る能力も6歳ぐらいまでに急速に発達します。**

☆**ブルーライト**：デジタル機器の普及とともに取り沙汰されるようになったブルーライト問題も忘れることはできません。ブルーライトは日光に含まれていて、昼間たくさん浴びたブルーライトが日没とともに消えると、メラニンという睡眠ホルモンが分泌され眠たくなってきます。夜遅くまでブルーライトを浴びていると睡眠パターンが崩れます。「スマホから出るブルーライトの量は多くないものの、子どもの場合は目との距離が近いので影響が大きい」と小児専門の眼科医は言います。ブルーライトは子どもの目に悪いというよりも生活習慣の乱れに繋がります。

視力低下のサイン

これ
やっていますか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る

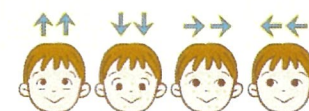
もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

スマホ等の端末機を使用
の際は、**各ご家庭でルールを決めて**使いましょう



目が疲れたときは…

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

どう組の皆さんへ

就学時健診が始まる時期です。どんな事をするか気になりますよね。「就学時健康診断の項目」は、以下のとおりです（「就学時の健康診断マニュアル」より抜粋）

- 栄養状態（栄養不良、肥満傾向、貧血などの有無）
- 脊柱（せきちゅう）および胸部に異常がないか（成長発達段階にある幼児の脊柱や胸部、四肢、骨、関節などに異常がないか）
- 内科的な疾患の有無
- 視力・目の疾患の有無
- 聴力・音声言語に異常がないか
- 耳・鼻・のど（耳鼻咽喉頭疾患の有無）

視力や虫歯、聞こえ方などひっかかった場合は、就学時までには受診の必要があります。お仕事の都合を考え早めに気になる症状があれば受診しておきましょう。

MR 予防接種も忘れずに打ちましょう。

内斜視のイメージ



☆…ペンライトを照らした反射光の位置

おねがい



予防接種を受けたら「予防接種報告書」を提出してください。

～ 身体測定 ～

10月 8日（水）乳児クラス ・ 10 日（金）幼児クラス

～ 健康診断 ～

10月 20日（月）14時 ～ 乳児クラス ・ 21日（火）14時 ～ 幼児クラス

- ・ なるべく欠席しないようにご協力ください。
- ・ 健康診断の結果は、紙でお知らせします。
- ・ 医療機関へ定期受診されているお子様は、健康診断日までに、前もって電子連絡帳でお知らせください。

