

# すくすくだより

明照保育園

2012年10月号



少し前まで暑い日が続くなあと思っていたのに、気がつけば秋風が吹き、過ごしやすい季節になりましたね。  
このさわやかな時期に気候の変化を利用して薄着の習慣をつけていくことが、健康づくりのコツと言えます。  
薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、本来持っている防御反応が高まります。  
脱いだり着たりしやすくすることで、少しずつ外気温に応じた衣服の調整を覚えていけるように心がけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

### 子どもはどれくらい見えてるのかな？

生まれたばかりのときに0.01くらいだった視力は、生後6週くらいからぐんぐんと発達し、5歳では1.0以上になります。  
その後、視力の発達はゆるやかにになり、8～10歳くらいで完全に止まります。そのため、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかないと、その後視力を伸ばすのはとても難しくなります。  
しかし、視力を調べる機会は3歳児健診のときくらいですよ。この時期はお子さん自身もまったく気づかないことがほとんどです。日ごろからお子さんの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら早めに受診しましょうね。

### こんな行動に要注意！！

- 目を細めたり、しかめたりする。
  - 横目でものを見るが多い。
  - テレビなど、極端に近づいて見る。
  - 必要以上にまぶしがる。
- ※当てはまる場合は、一度眼科を受診しましょう

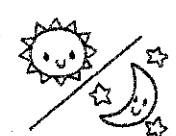



### 簡単☆視力チェック法

遊び感覚でさりげなくチェック★

- 子どもの背後から手を回し、片方ずつ目を隠してみましょ。両方ずつ同じように見えるかどうか確認を。
- 小さいお子さんの場合、どちらかを隠したときに極端に嫌がるようなら、左右の視力に差がある可能性があります。  
(両方嫌がる場合は、目を隠すのが不快なだけかも)



### ☆「見る力」を育てるポイント☆

<p>①明るさ、暗さのメリハリのあつ生活</p> <p>日中は光を浴び、夜は暗くして眠る習慣をつけましょ。</p> 	<p>②広い空間で体と目を動かす機会を</p> <p>全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。</p> 
<p>③いろいろなものを見る体験を</p> <p>止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、良い刺激になります。</p> 	<p>④テレビやゲームは時間を決めて</p> <p>テレビは正面から見ましょ。(横目で見ると左右差が出ることもあるため注意) 時間を決め、30分～1時間に1回10分以上の休憩を取ることが大切です。</p> 

### 10月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診 (受付 9:00～10:30)  
毎週火曜日: 2, 9, 16, 23, 30日
  - 1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)  
毎週水曜日: 3, 10, 17, 24, 31日
  - 3歳児健診 (受付 12:50～14:00)  
毎週木曜日: 4, 11, 18, 25日
- 場所: 保健所・保健センター  
(中野町字中原「ほいっぶ」内)  
問合せ先: ☎39-9153

★対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。

ご案内の日時に健診を受けてください。

### アレルギー講演会と長期療養児親子のつどい

テーマ: 『小児喘息とアトピー性皮膚炎の正しい理解と最新の治療』

日時: 11月9日(金)  
午後2時00分～午後3時30分  
場所: 保健所・保健センター1階 講堂  
定員: 200人(先着順)  
参加料: 無料  
託児: 要予約 有料 300円  
(先着順 人数に限りがあります)

その他: 希望者には講演会後、親御さん同士で交流会(つどい)を行います。

申込み: 電話で11月2日(金)までに  
豊橋市保健所 こども保健課まで

問合せ先: 豊橋市保健所 こども保健課  
☎39-9157



東京都立小児総合医療センター  
からだの専門診療部  
アレルギー科 部長  
赤澤 晃 医師