



# すくすくだより

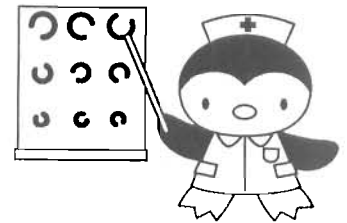


明照保育園

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋がやってきました。10月に入ると気温が下がり過ごしやすくなって、新しい物事に取り組む意欲も出てくるのではないのでしょうか。また、スーパーなどでは栗やサンマ、さつまいもなど旬のおいしい食べ物が多く並び、今日は何を食べようか目移りしてしまいますね。

## 10月10日は「目の愛護デー」

10月は、法の日、ハンコの日、土地の日、コーヒーの日、香水の日、デザインの日などのたくさんの記念日があります。今回は体に関する記念日「10月10日」＝「目の愛護デー」を紹介します。1931年（昭和6年）に失明予防の運動として「視力保存デー」を定め、中央盲人福祉協会、内務省、文部省によって毎年活動したことがはじまりです。なぜ10月10日が目の愛護デーかということ、下の図のように10・10を横にすると人のまゆげと目に見えるからといわれています。



では、目はどんな役割をしているのでしょうか？人はなんと8割以上の情報を目から得ています。しかし、生まれたばかりの赤ちゃんは「目の前の手が動くのが分かる」くらいで、決して生まれながら視力が良い訳ではないのです！例えば、人間は歩くまでには寝返り、お座り、ハイハイ、つかまり立ちなどの練習が必要です。同じように、「ものを見る」にも練習が必要で、この練習によって乳幼児期は視力が大きく発達します。この大切な時期は色々な原因によって視力が悪くなりやすいので、日常生活をチェックしてみましょう。

### 乳児の視力



生後7～8か月の乳児の視力は0.1くらいです。目の周りの筋肉も未発達で視界もせまく、急にものが現れたり消えたりするように見えます。家族の姿が見えなくなると不安になるので、その場を離れるときは必ず顔を近づけ、声をかけましょう。

## 視力を守る！ 生活チェック！！

- 汚い手で目をこすらない
- 緑黄色野菜を食べる
- ゲームやテレビを長時間見ない
- 照明の明るさに気を配る
- 前髪は目にかからないようにする
- 読み書きするときの姿勢に注意する
- 戸外遊びで、体も目もリラックスさせる

※緑黄色野菜：にんじんやトマトに含まれる「カロテン」は視覚の維持と発育に必要です。不足すると暗いところで目が見えにくくなる夜盲症（夜などに見えにくくなる病気）の原因になります。

### 10月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診（受付9：00～10：50）  
2・9・16・23・30日
- 1歳6か月児健診（受付12：50～14：00）  
3・10・17・24・31日
- 3歳児健診（受付12：50～14：00）  
4・11・18・25日
- 場所 母子保健センター

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



豊橋市役所 保育課 保育グループ  
保健だより  
2007年10月1日