

## 保健目標

目を大切にしましょう



## 園医紹介

内科健診でお世話になっている小原先生からのメッセージをご紹介します。

### すみれクリニック 小原美帆先生

こんにちは。毎月、お子様の診察をしております。高倉保育園の園医は今年で三年目になります。

首がすわる前の赤ちゃんが、立って歩き、そのうちに言葉を話して背が伸び、しばらくすると卒業されていく・・・お子様方の発達する素晴らしい様子をみさせていただいています。

何かございましたら、お気軽にご相談ください。

### 健診のようす

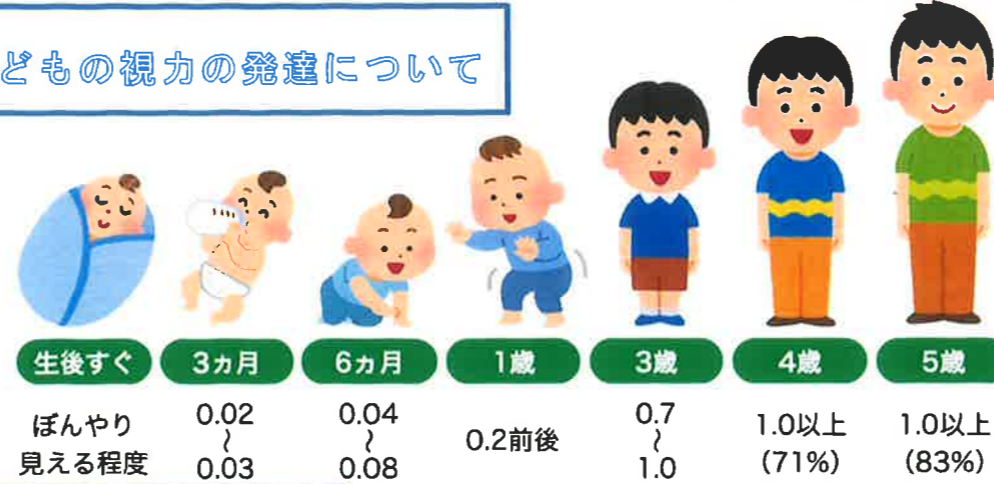


# ほけんだより

第 416 号 令和 4 年 10 月 1 日 光明高倉保育園

日中の日差しもやわらぎ、園庭で遊んだり、散歩したりと子ども達の外の活動も増え、過ごしやすい季節になりました。10月10日は目の愛護デーという目の健康を守るために制定された記念日です。視覚が発達時期にある乳幼児では、ものを絶えず見ることが非常に重要です。このお便りで、お子様の目の健康について考える機

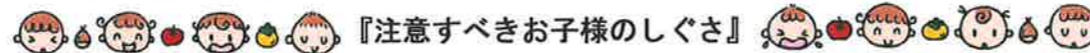
## 子どもの視力の発達について



## 3歳児健診について



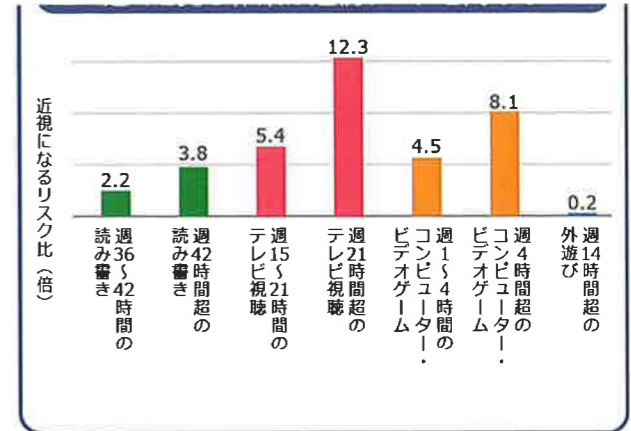
3歳児健診の視力検査は「斜視」や「弱視」などの目の病気がないかどうかを調べるのが目的です。「斜視」とはものをみる時に両目が同じところを向かず、片方の目が違うところを向いている状態です。「弱視」は眼鏡をかけても1.0に満たない状態をいいます。「斜視」「弱視」の治療で大切なことは、早く発見して早く治療を始めることです。また、下記に心あたりがある場合は3歳児健診を待たずに眼科を受診しましょう。



- 『注意すべきお子様のしぐさ』
- ひとみが白く見える、光って見える
  - ひとみの大きさ、形がおかしい
  - ひとみがゆれる、めやに、涙が出る
  - ひとみの位置がおかしい、ずれる
  - まぶしがる、頭を傾けて見る
  - 片目をかくすと嫌がる
  - 片目をつむる、目を細めて見る
  - TVを近くで見たり、顔を横にする
  - まばたきが多い

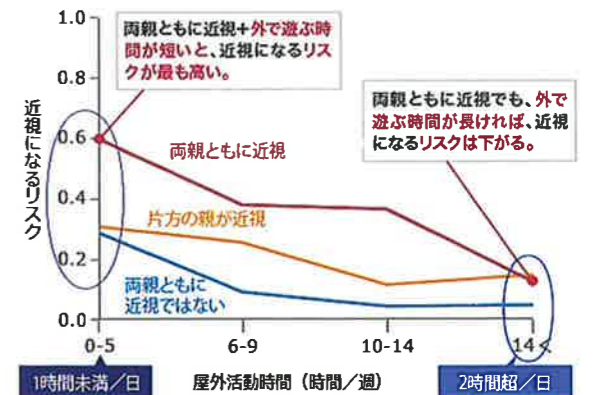
## 子どもの近視について

最近、近視の子どもが増えています。近視の原因は大きく2つ考えられます。それは遺伝と環境です。両親いずれも近視でない子どもに比べて、両親とも近視の子どもは近視になるリスクが高くなります。また、性別、年齢、人種、両親の近視、屋外活動といった項目を調べた結果、「近業」というものが近視の発症に大きく関係があるとわかっています。近業は子どもの生活行動でよく見られる、テレビやゲームを近くで見る、携帯やパソコン画面、本を近くで見て作業する生活行動のことを指します。



## 外遊びで近視を予防する

両親ともに近視でも、外あそびでリスクは低下



データ: Jones LA et al. (2007)