

保健目標

目を大切にしましょう

正しいケアで目を守りましょう

目やにはそっと外側に向かって拭く

清潔なタオルを軽く濡らして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。目やに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。



歯科健診(9月17日)

117名が出席しました。今年度2回目の健診で慣れた様子で口をあけるお子さまも多かったです。次回の健診は1月です。



中島豊春先生

ほけんだより

第464号 令和8年10月1日 光明高倉保育園

日中の日差しも少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋の自然に触れながら、子どもたちと元気いっぱい体を動かしていきたいと思います。

10月10日は「目の愛護デー」です。目のトラブルや病気だけでなく、物を見るときに目を細めたり、しかめたりしていないかなど「見え方」に問題がないか注意してみましょう。

子どもの視力の発達について

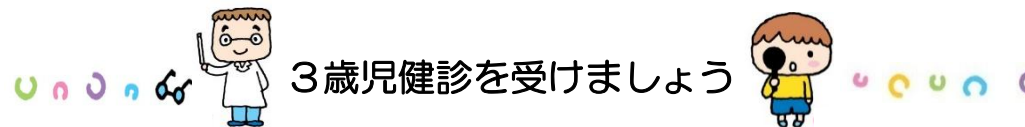
赤ちゃんの目は生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同じ程度になります。

生後1か月は
ほとんど見えません。

1歳で（約0.2）に
2歳で（約0.4）に
視力が発達します。

3歳までに、視力は
急速に発達します。

6歳では
（1.0～1.2）

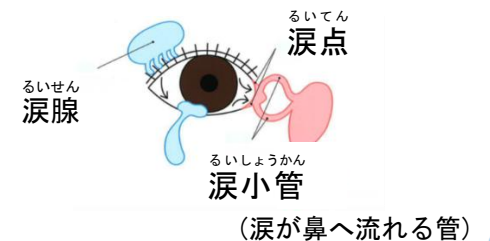


3歳児健診を受けましょう

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、早期発見と、早期に治療を開始することです。また、右記の様子が見られる場合は、3歳児健診を待たずに眼科を受診しましょう。

涙はどこからやってくるの？

涙は「涙腺」というところで作られます。目頭に小さな穴が見えますか？ここは涙の出口（涙点）です。まばたきの時は、目じりから目頭に向かって、チャックを閉めるように目を閉じます。その力で涙と共に細菌やゴミを洗い流しています。目頭にゴミがたまるのはそのためなのです。



こんなサインに注意しましょう

- ✓ 目を細めたり、しかめたりする
- ✓ 黒目が内側に寄る
(外、上、ななめ上にずれる)
- ✓ ものをみるとき頭を傾けたり、横目で見たりする
- ✓ 明るい屋外で片目をつぶってものを見ることがある
- ✓ 物に近づいて見る、ひどくまぶしがる
- ✓ 黒目の中心が白っぽくみえる
- ✓ 黒目の大きさが左右で違う

「見え方」の異常に気づいたら、早めに眼科に相談しましょう。