

保健だより

2014年10月1日（水）発行

10月10日は「目の愛護デー」です。

視力検査を受けましょう!

乳幼児は自分の目の見え方が正常なのかどうか判断できません。親やまわりの人にも気づかれずに放置されがちです。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



～ 弱視や斜視について ～

子どもの視力の発達が何かの原因で妨げられてしまうと弱視になります。斜視は外から見てわかりますから眼科に受診されますが、遠視などによる弱視は外から見てわからないので受診が遅れる場合が多いのです。3歳までに何らかの治療をすれば多くのお子さんの視力は回復しますが、6歳までに行われないとほとんど効果は期待できないと言われます。お子さんの目に少しでも心配な点がありましたら、なるべく早く検査を受け、治療しなければなりません。

ほとんどのお子さんは3歳が過ぎるころには視力検査ができるようになります。弱視は早期発見し、早期に治療をすることで良好な結果が得られる場合が多いのです。

3歳を過ぎましたら眼科医師による視力検査を受けることをおすすめします。



薄着の習慣は秋がチャンスです。

日中は、ぼかぼかと暖かかったのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くなあとと思うと暖かくなったりと、気温の差が激しく、大人でも何を着たら良いのかまよってしまうこの季節です。でも薄着の習慣をつけるには最適の季節なんです。

～なぜ 薄着が良いのでしょうか?～

乳幼児は、大人より多くのエネルギーを必要とします。体に発生した熱は、皮膚から放射しなければならないので、大人と同じように衣服を着ていると、汗をかいてしまいます。ですから大人が長袖の時は子どもは半袖でも寒くないのです。



～厚着にしていると～

肌が外気に触れることが少なく、常に室温の中にいるような状態になります。その結果、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。厚着の子どもは、活動しにくいと動きが悪くなります。

また、少し動くと汗をかくのでそのままにしていると体が冷えてしまい体調を崩し、風邪などをひきやすくなります。



～薄着の目安は～

大人より1枚少なめが基本ですが、体調や発汗、顔色などを見て調節しましょう。