



10月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課

令和7年 第7号

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風に少し秋の気配を感じるようになりました。この時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節をして、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

“10”を横にして見ると、人の眉と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期（生後から6歳ぐらい）は、子どもの目が最も育つ時期です。また、視覚は人間が外から得る情報の80%を占めると言われています。この機会に、ご家庭でも、子どもの“目”の健康を改めて見直してみましょう。

生まれてすぐ
視力 0.01



明るい暗い程度の
認識

1歳
視力 0.2~0.3



視覚が急速に発達し、1歳半までが
視力発達のピーク

3歳
視力 0.8~1.0



大人と同じくらいまで
視覚が育つ

5歳
視力 1.0 以上



ほとんど大人と同じ
視覚を身につける

子どもの見え方をチェックしましょう

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。



片目をつぶって見る



頭を傾けて見る



片方の目の焦点が
合わない



目を細くして見る



横目で見ると

※気になるサインがあれば、**早めに眼科を受診**しましょう。

正しいケアで目を守りましょう

●前髪はすっきりと

前髪が長いと、毛先が目に入って目を傷つけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするものになりがちです。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。

●目やにはそっと、外側に向かってふく

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

●目やにが多い時は病院へ

目やには自然に出るものですが、目やにの量がいつもより増えたり、黄色や緑色の目やにが出ていたりする時は、炎症が起こっている可能性があるため、早めに小児科か眼科を受診しましょう。

デジタル社会の子育て 幼児期に大切なこと

遊び

★外遊びしていますか？

しっかり遊ぶためにスクリーンタイムは短めにしましょう。

生活リズム

★何時間眠れていますか？

起こす時間を決め、寝る1時間前にはメディアの使用をおしまいにしましょう。寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります。

目

★近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期。就学時の視力低下が深刻です。近視を進行させないために1日2時間以上の外遊びを心がけましょう。

会話

★会話を楽しんでいますか？

言葉には脳を育てる力があります。生活の中で言葉は育ちます。子どもの話をもっと聞いて、言葉のキャッチボールを！

【参照 公益社団法人 日本小児科医会】



現在、松山市内では、**新型コロナウイルス感染症の患者数が増加**しています。

定期的な換気やこまめな手洗い、効果的な場面でのマスクの着用、3密(密集・密接・密閉)の回避、生活習慣を整えるなどの基本的な感染症対策をしましょう。

