



令和4年10月7日 深谷市立幼稚園

朝晩と涼しくなり、ぐっと秋らしくなりました。肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬でも、日中に園で活動をしていると、たくさん汗をかいています。冬に向けて、この時期に、子どもたちの健康のためにできることは「薄着」です。寒暖差や活動に合わせた衣服で気持ちよく過ごし、体温調節機能を育てていきましょう。子どもの活動時の衣服の目安は、**大人より1枚少なく**、を意識してみてください。

10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」です。子供の目を大切を守るには、感染症や怪我だけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知っておきましょう。

今月のちょっと
みて・みて!

薄着の習慣は秋からスタート

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになり、鍛えられ、かぜに負けない心と体をつくるそうです。また、体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になります。さらに、薄着は運動能力の発達を促すと言われます。

かぜに負けず、元気に体を動かして遊べるように、今から薄着を習慣づけていきましょう!

大人より【少し遅く】【1枚少なく】!

大人が長袖を着ようと思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

Point ★薄着で過ごすコツ★

- 寒いときは薄手の上着で調整する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

子どもの目は、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。見る力（視覚）は、さらに緩やかに発達し、6歳くらいまでには大人と同程度になると言われています。

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。様々な距離のものやたくさん景色・色を見て、目を優しく育ててください。

早く治療するほど回復しやすい!

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

何らかの原因で、見る力が発達しなくなると、本来あるべき視力よりも低いままになったり、メガネでも視力が出ない「弱視」になったりする場合もあります。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。



正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、対面での紙しばいや絵本の読み聞かせ。左右の目の焦点、ものを見る様子がわかりやすいです。

目薬は笑顔でさしましょう

目薬をさすときに、大人が緊張して険しい顔をしていると、子どもが怖がってしまいます。目薬をさすときは、笑顔で声をかけましょう。



① 目薬をさす前に手をよく洗う

目薬に触る前に手を洗って清潔にします。子どもの目の周りが汚れていたら、濡らしたタオルなどで優しくふいてあげましょう。

② 下まぶたを軽く引っ張り、1滴垂らす

声をかけて下まぶたをそっと引っ張り、すぐにくぼみに1滴垂らします。このとき、目薬の先端が目やまつ毛に触れないように気をつけてください。

③ あふれた薬を吸い取る

目からあふれた薬は、ティッシュペーパーで吸い取ります。

●目を閉じてしまったら

子どもが目を開けてくれないときは、目頭に薬を垂らし、その後、まぶたを開けるよう声をかけましょう。

●どうしてもできないときは

寝ているときに、上まぶたと下まぶたを開いて、その間に2滴ほど垂らしてみよう。