

10月のほけんだより

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。洋服やお布団も衣替えの季節になります。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないように肌着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

目の愛護デー（10月10日）

小さな子どもは『見る力』も育ち盛りです。生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、6歳ごろには大人と同じ位の1.0になります。

生まれてすぐ

視力 0.01



明るい・暗い程度しか認識できません。

1歳

視力 0.2



立体的に見る力、動く物を見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳

視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じ位まで視力が育ってきます。

5歳

視力 1.0



殆どの子どもが大人と同じ視覚を身につけます。

子どもの目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも細菌やウイルスが入る恐れがあります。

気になる症状

目をこする、まばたきが多い



涙でうるうるする、充血している



目やにが増える



Point
気になる症状が見られる時は、早めに受診を試みましょう！

秋風邪に注意！

秋は気温差が激しいため風邪をひきやすくなります。

背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

また外から帰ったら手洗いやうがい（うがいが出るまではお水や麦茶を飲む）をこまめに行います。

お家の人と一緒にすることで、子ども達も習慣になっていきます。

家族みんなで声掛けをして、予防していきましょう。

