令和４年１０月

保護者各位

北名古屋市立保育園
ひまわり園・ひまわり西園

ほけんだより

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。何をするにもさわやかな季節ですが、朝夕はぐっと気温が下がります。体調をくずさないように気を付けましょう。

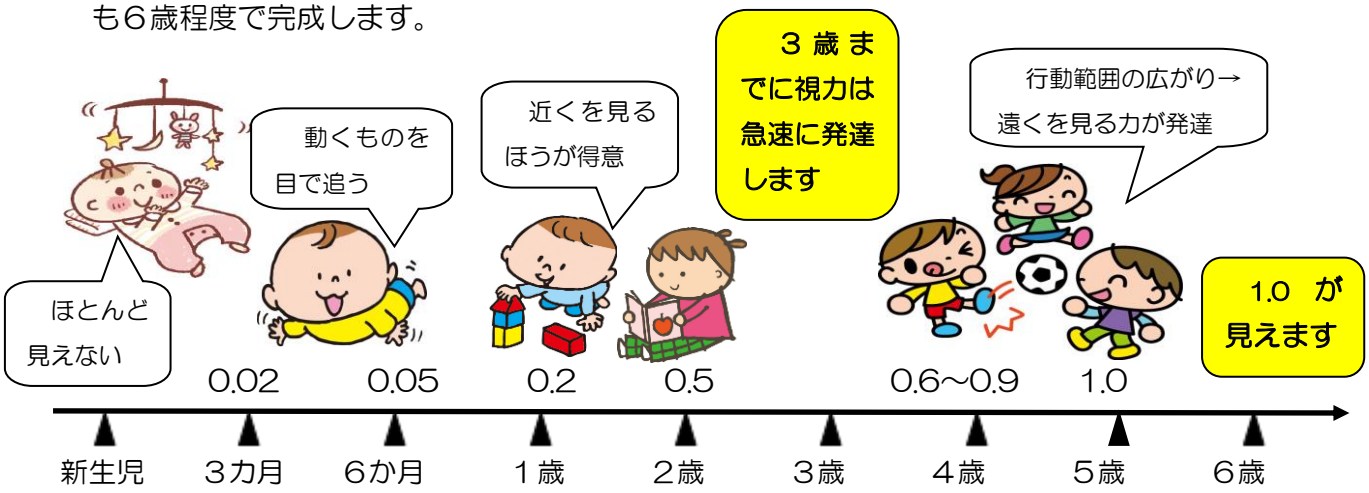
10月10日は目の愛護デー

子どもの目は発達中

ー6歳までの「目育て」が大切です！ー

● 視力発達の目安は？

生まれたばかりの赤ちゃんは、明るいか暗いかがわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差はありますが、６歳頃には、1.0～1.2 の視力まで発達します。また、両目で物を見る両眼視機能も６歳程度で完成します。



強い遠視や乱視があると、いつも物をぼんやりとしか見ることができず、視力の発達は停止してしまいます。「くっきり見る」ことで５歳・６歳までに視力は成長します。**園の視力検査で、C・Dに○印がついている時は、早目に眼科医の診察を受けるようにしましょう。**

● 目の健康を守るために

体を動かす遊びを　全身を動かすことは眼球、視神経、脳の発達を促します。

いろいろなものを見る機会を　遠くにあるもの・近くにあるもの、止まっているもの・動いているものなど、いろいろなものを見ることが目に良い刺激となります。

メディアの長時間利用は避ける　テレビを見たら 30 分、ゲームは 15 分したら５～10 分は休憩し、遠くを見るようにしましょう。