９月のほけんだより

２０２３年９月１日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。
園ではこれから、運動会の練習も始まります。元気に活動に向かえるよう、生活リズムを整え、しっかりと食事をとるなどして、子どもの健康生活を見直してみましょう。

９月１日は防災の日

非常用品は備えていますか？　もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

救急用品を点検しましょう

９月９日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

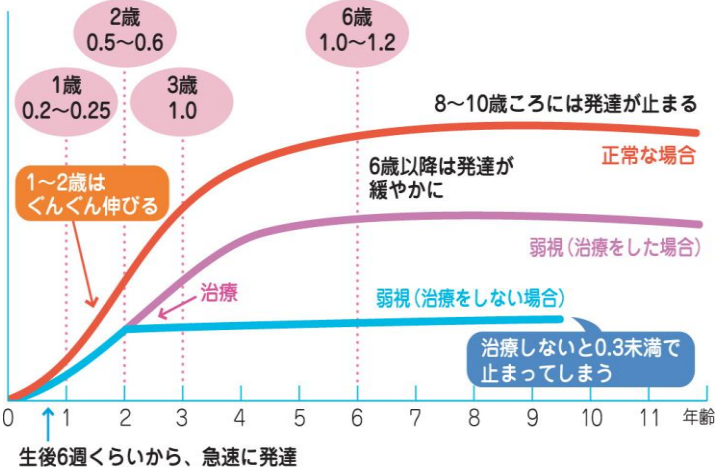
目の健康

いちばん視力が伸びる乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はあまりありません。また、この時期の子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できません。大人の見守りが必要です。

視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは 0.01 くらいだった視力は、生後６週ころからぐんぐんと発達。５歳で 1.0 以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、８～10 歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。

日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



こんな行動があったら要注意

一度、眼科を受診してみましょう。

- □目を細めたり、しかめたりする
- □横目でものを見ることが多い
- □テレビなど、極端に近づいて見る
- □必要以上にまぶしがる

ものもらいに気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい（麦粒腫）かもしれません。

ものもらいは、まつげの根元に細菌が感染して起きるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。