

ぬくみ



R8年　10月
高田病後児保育所
スタッフ



10月になりました。ハロウィンの季節ですね。ハロウィンと言えば某遊園地が雰囲気を変えることで有名ですが、私は偽物とわかっていても恐怖で楽しむことはできません。驚かせる側もしたことはありますが驚く人を見てこちらが驚いてしまうので向いてません。皆さんはおばけを信じますか？

遠い所が見えなくならないように子どもたちが気を付けること

①できるだけ外で遊ぶようにしましょう
外で過ごすことで近視になりにくいと言われています

②長時間近くを見続けないようにしましょう
ずっと近くをみることで目が疲れてしまいます



③明るい部屋で目から30㎝話しましょう

④見えにくい場合にはすぐに先生に相談しましょう

子どもの目の健康チェック

- □ 目やにがたくさんある
- □ 白目が赤い
- □ 普段通りに過ごしていて涙が多くでる
- □ いつもまぶしそうにしている
- □ 目がよっている
- □ 目つきがおかしい
- □ 瞳が黄色く光って見える
- □ 動く物を目で追わない



上記がある場合は一度病院を受診して



近い所を見る作業を行う時に気を付けること

対象から30cm以上目を離す



30分1回は20秒以上目を休める

背筋を伸ばして姿勢を良くする





部屋を十分に明るくする



使用する機器の明るさを適切に調節する

目が充血する原因



1　感染性のウイルス
アデノウイルス感染症が原因になることがあります。
「はやり目（流行性角結膜炎）」
「プール熱（咽頭結膜炎）」があります。

はやり目：感染力が非常に強く、発熱はあまりありませんが目やに、まぶたの腫れ、涙、目の痛みがあります。完治までに1～2週間かかることがあります。

プール熱：目の症状ははやり目と比べると軽いことが多いですが40℃に近い高熱やのどの痛み腫れを伴います。

2　アレルギー
感染症ではなくても目にアレルギー物質が入ることで充血、かゆみを伴うことがあります。

目に関する　Q&A

子供に目やにがでています。目やにくらいならほっといてもいいですか？

軽いものなら自然に治ることもありますが時に重大なこともあるので一度眼科に受診してみましょう。



3歳児検診で視力検査がありますが必要ですか？

重要です。3歳になると視力を測れるようになります。受診することで視力に異常がないか確かめることができます。



赤ちゃんは生まれてすぐに大人と同じ様にみえますか？

大人の目とほとんど形は同じですがめの働きは未完成です。成長と共にどんどん見えるようになります。だいたい6歳になると大人と同じ様に見えます。



砂場で遊んでる時に子どもの目に砂が入りました。どのように対処すればいいですか？

いつまでたっても目が痛む時は目の後ろ側に石が入っている可能性があるので病院に相談しましょう





子どもの近視は何歳から気をつければいいですか？

小学校入学前のなるべく早い時期から気をつけましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし早い場合は6歳未満で近視になることがあります。



近視は治せますか？

近視は治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる近視は点眼で治る事もありますがほとんどの近視の場合は治らない事が多いです。
近視は予防と早期発見がとても重要です。



近視とは
近くの物が見えるけど遠くのものが見えにくくなる事です

ボールが目に当たりましたがその後は痛みはなくなり見え方も異常はないですが眼科を受診したほうがいいですか？

痛み、腫れ、見え方に異常がない場合でも、眼球の内面を形成している部分に異常があるかもしれません。目に障害を残すこともある為一度眼科を受診しましょう。



病後児保育所
ぬくみ

電話番号
059-253-4880

病後児保育所ぬくみでは病後の回復期で、保護者の方が就労、疾病、出産、冠婚葬祭家族の介護等により家庭保育ができない、就学できないお子さんを保育所の専用スペースにおいて、一時的に保育しています。

利用できる期間としては原則として7日間ですが医師の判断により必要よ認められる場合は7日を超えて延長することができます。

詳細はホームページをご覧ください。