



# ほけんだより No. 8

令和7年10月5日  
すみれ保育園



10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心掛けましょう。また、長い時間テレビを見たりゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして控えるようにしましょう。

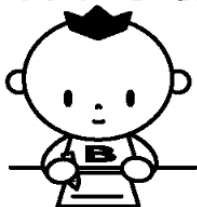
## 今月の目標 目の大切さを知りましょう ～目の愛護デー～

### 生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



戸外で遊び、体も目もリラックス。



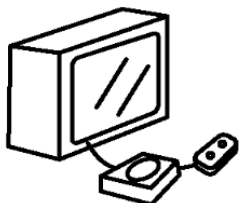
照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。



汚い手で目をこすらない。



### 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。
- ☐ 必要以上にまぶしそうにする。

### 片目の視力チェック法

片目が見えていない状態は、見つけにくい物です。あそび感覚で、さりげなくチェックしてみましょう。こどもの背後から手を回して片方ずつ目を隠し、両方とも同じように見えるか確認してみましょう。乳児の場合は、どちらか片方隠した時、極端に嫌がるようなら、左右の視力に大きな差がある可能性が。両方嫌がる場合は、目を隠すのが不快なだけということが多いので問題ないでしょう。



※心配なことがあれば、いつでも園の方にご相談ください。

