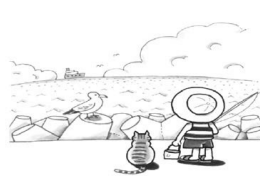
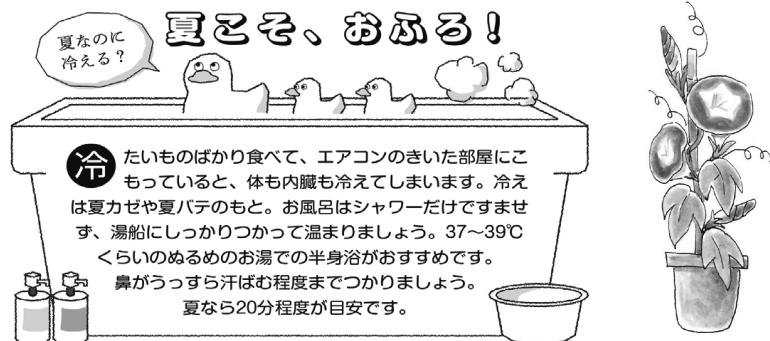


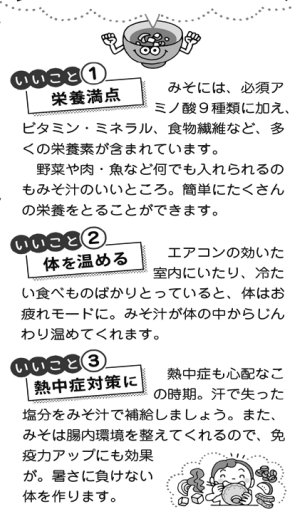


太陽の子保育園 2021年7月

暑い日が続くようになり、湿度も高く、熱中症が心配な時期となりました。梅雨冷えの後など、気温が急激に上がった日は特に注意が必要です。普段から生活リズムを整え体力を蓄え、こまめな水分補給をこころがけ、暑さに負けない体づくりをしていきま



夏こそ“みそ汁”で元気に！



ヒトの視覚は「発達する時期」が限られています！

産まれた時は、視神経の回路はできていないのでハッキリ見えません。生後5日目くらいは、「明るさが分かる」程度の視力になります。その後、「見る」ことにより、視神経の回路が形成されていきます。

生後6ヶ月くらいになると、視神経の回路が増えるので、眼前50cmくらいの玩具が判別できるくらいの視力になります。そして、6歳頃には、視神経の回路は約100万本作られ、視力は1.0以上になります。

ところが・・・

「見る」ことに支障があると、視神経の回路は作られません。

両眼視機能と眼球運動機能の発達は3歳頃には終わり、視神経の回路の形成も6歳頃には終わります。

視覚が発達するを過ぎて視力不良が分かり、眼鏡をかけても、「眼の情報を脳へ伝える路ができていない」ので、脳は認識しません。すなわち見えません。眼鏡をかけても、「一生ハッキリ見えない」のです。これが一般的な弱視(医学的弱視)です。

だから

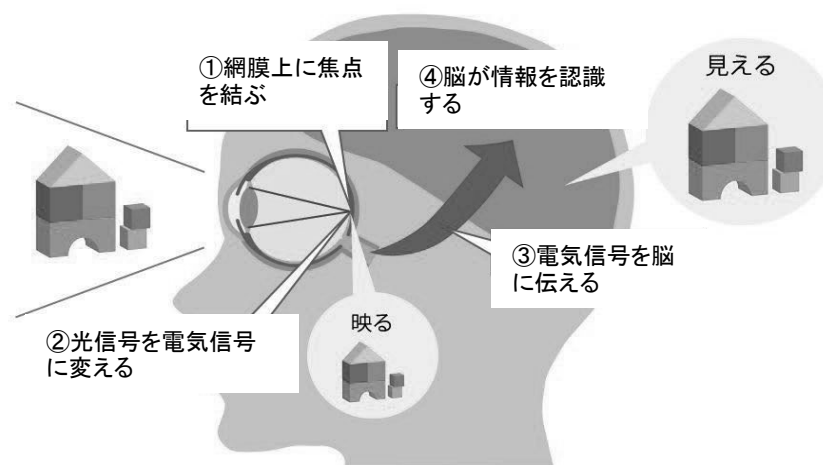
6歳前に、視力検査を受けて、視力不良を見つけることが大切です。



ということで保育園では・・・

- 毎年、4・5歳児は10月に視力検査を行っていましたが、6月に移動し、就学に向けて余裕を持って視力検査をするように変更しました。
- スクリーニングであり、最終判断ではありません。
- 検査は、「日本眼科医会の視力検査マニュアル」に沿って行います。
- 測定結果は、0.3未満、0.3～0.6、0.7～0.9、1.0以上の4段階です。

見える仕組み



水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっしょに水分をたくさんとったほうがいいタイミング



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。