

# 10月のまじかんだよ！

題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

太陽の子保育園 2023年10月号

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。  
秋は、おいしい食べものがたくさんとれるうえに、すすくなって、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう！！



## 大切な目「あれ？」と思ったら…

**1カ月**

明るいほうを見る

**3歳**

1.0 (67%)

**6歳**

1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る

お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

## インフルエンザ

夏休みも終わり、インフルエンザが流行しています。東京都で9/4～24までに、インフルエンザが原因で学級閉鎖や学校閉鎖を行った保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校は468校もありました。

インフルエンザには、発症早期に使用すれば、症状の早期改善が期待できる薬があります。

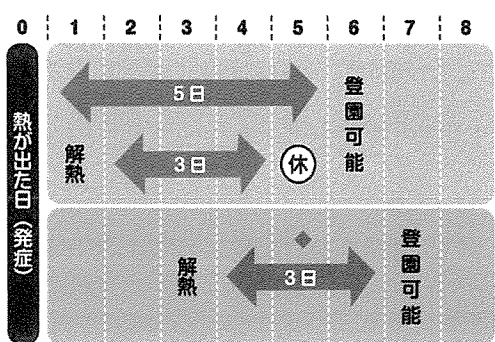
突然の高熱等、インフルエンザが疑われる場合は、速やかに受診することをおすすめします。

## インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

**①** 発症した後 5日経過していること

**②** 熱が下がってから3日経過していること (熱が下がった翌日から数えて3日)



**パターン1** 熱がすぐ下がった場合  
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

**パターン2** 3日後に熱が下がった場合  
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

## 大切な目を守ろう

外遊びで、近視予防？！

視力1.0以下の子どもが増えている

近視になったらなぜ困るの？

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.50%	45.60%	59.20%
2021年	36.80%	60.60%	70.80%

〇〇 近視になったら、眼鏡やコンタクトをつければいいさ(▽▽)

(2021年全国の子どもの健康診断の調査結果)

それは、×間違いです

〇そもそも近視ってどんな状態か？

近くのもの…はっきり見える  
遠くのもの…ぼやけて見える



近視は、近視のない人と比べ

	緑内障	網膜剥離
弱度近視	4倍	3倍
強度近視	14倍	22倍

目の病気になるリスクが高くなる

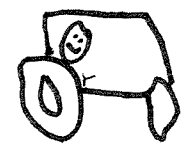
## 近視を予防として外で過ごす時間を

「屋外で過ごす時間が長いと近視になりにくい」ということが世界の近視研究でわかっています。逆にいえば、日光にあたる外遊びが少ない子どもは、近視になりやすいのです。

実際、いくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付け、記録をつけさせているところもあります。



近視予防には  
**1日2時間 外にいることが有効です。**



必ずしも直射日光のもとで過ごす必要があるわけではありません。屋外の照度や波長などの光環境が重要であることが報告されています。大切なのは、自然光をあびること。日陰や日傘、帽子はOKです。

～以下の様な場合は、近視抑制できるという報告は今のところありません～

- 〇窓ガラスを挟んで日光を浴びる
- 〇屋内で過ごす
- 〇体育館等での屋内での運動
- 〇目全体を覆うサングラスの使用

