



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和7年10月号

10月10日は
目の愛護デー

子どもの目の健康について

近年、視力が低下する子どもが増えています。デジタル機器の使用の増加や、外遊びの減少が影響していると考えられます。子どもの目の健康を守るために、何ができるでしょうか。

～ 子どもの目は発達中 ～



生まれたばかりでは、明るいか暗いかがわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差はありますが、6歳くらいでおとなと同じくらい見えるようになります。それまでがもっとも大切な時期になりますので、できることから取り組みましょう。

《 目の健康を守る生活習慣 》

よい姿勢を心がける



本を読む時などは、良い姿勢を心がけましょう。姿勢が悪いと目と物の距離が近くなり、近視が進むことがあります。

外遊びをする



外遊びで、体を動かすことや遠くを見たりすることができ、太陽光が近視の進行を防ぎます。

規則正しい生活を身に着ける



早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。デジタル機器の利用は、保護者が調整しましょう。

寝る前は画面を見ない



デジタル端末から出る光を夜に浴びると、体内時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えます。



月に1回、家族みんなでチャレンジ！ / ホームメディアデー

テレビやスマートフォン、タブレットなどデジタル機器使わないで、外遊びや絵本の読み聞かせ、折り紙やカードゲーム、親子で料理などをやってみましょう。

…うら面は、早期発見について…

《 子どもの目の病気のサイン 》

顔を傾けている



先天性上斜筋麻痺やその他の斜視、あるいは近視などの病気が考えられます。

片目を閉じている



片目が見えない時や斜視がある場合に、片目を閉じて過ごしている場合があります。

まぶしがる



さかまつげが多いのですが、角膜の傷や、先天性の病気、屈折異常、斜視が見つかることもあります。

子どもは見えにくさを自覚していないことが多いので、目で気になることがあれば、眼科を受診しましょう。

市の3歳児健康診査では、目の検査を行っています。遠視・近視・乱視などの屈折異常や、斜視などの病気を早期発見することで、眼鏡などによる矯正や訓練で、視力の発達を促す大切な治療につながります。



～ 秋の内科健診が始まります！ ～

参考・引用：「いっけんニュース」少年写真新聞社

嘱託医（園医）による内科健診が、各園で行われます。健診日は、各園で決まっていますので、園だよりなどで確認し、健診日まで体調に気をつけて過ごすようにしましょう。



《 年長児の保護者の方へ 》

○ 就学時健診について

- ・就学時健診を受ける前に案内通知に目を通し、母子健康手帳をみて予防接種の確認をしましょう
- ・当日スムーズに受けられるように準備をしておきましょう（歯みがき、爪切りなど）

○ 予防接種について

- ・予防接種のMR（麻しん風しん）2期の接種は済んでいますか
- ・接種の期間は、令和8年3月31日（火）までとなっています
- ・予防接種は予約が必要となる場合がありますので、医療機関へ問い合わせをしましょう



※ インフルエンザの発症及び重症化予防のため、子どもインフルエンザ任意予防接種費用助成 G コイン交付を今年度も実施しています。市ホームページの子育て支援サイトで確認することができます。

《 11月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター（TEL82-1111）

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7つ化物塗布と健康相談	3歳児健診
対象月に生まれた子	5日（水） （R7.4月生）	18日（火） （R6.4/11～4/30生）	7日（金） （R5.10月生）	28日（金） （R5.4月生）	19日（水） （R4.5月生）
受付時間	13:10～13:45		13:10～13:45		13:00～13:45

受診をしたら園にお知らせください。



※体調がすぐれないときは、無理せず保健センターや主治医に相談してください。

また、対象月に健康診査・健康相談を受けられない場合は、保健センターへ連絡をお願いします。