



# オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2023年 10月

気持ちの良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力 1.0）にまで見えるようになります。

※「チャイルドビジョン（幼児視界体験メガネ）」を知っていますか？

大人が子どもの視野を体験することのできる道具です。子どもの目の高さは、大人と比べてとても低いため、見える範囲がとても狭くなっています。大人と同じものを見ているようでも、子どもには違った世界が見えています。子どもだけに見える世界を疑似体験することにより、子どもの気持ちを想像してみてください。見え方の違いは、感じ方の違いでもあります。

◎東京都福祉保健局のホームページ上でデータを掲載

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyu\\_yoji/child\\_vision.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyu_yoji/child_vision.html)

プリントアウトすれば自由に使用できますので、ぜひ体験してみてください。



生まれてすぐ 視力 0.01



1歳 視力 0.2



3歳 視力 0.8~1.0

## スマートフォンの視力への影響

成長するにつれて、スマホやタブレット、テレビの視聴時間は長くなりがちです。しかし、無制限にそれらと付き合うことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。2019年、WHO(世界保健機構)から小児の健康な成長に関するガイドラインが発表されました。その中で「1歳未満ではスクリーンタイムは推奨されない。1～4歳でのスクリーンタイムは、1日1時間未満。」と提唱されています。

◎スマホを見続けていると何がおきるのでしょう

- ①近視化
- ②調節障害
- ③後天性内斜視：主な症状は、寄り目・物が二重に見える（複視）
- ④ドライアイ：乾燥感、異物感、充血、見えにくさ、目の疲れ
- ⑤睡眠障害：液晶画面からでてくるブルーライトが睡眠に影響を及ぼすとされている

◎家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。目の健康を考え、画面を見る時間は1日30分未満が望ましいとされています。また、目と画面との間は少なくとも30cmの距離を置きましょう。



## ワクチン接種の際のお願い

今年はインフルエンザの流行が早く、9月末の時点で「流行注意報」が発表されています。重症化予防のためには、ワクチン接種が有効となりますが、接種にあたりお約束があります。インフルエンザワクチンに限らず、どの予防接種でも、**登園前の接種ではなく登園後にしてください。接種後は自宅で経過を見てください。**