



かんごちゃんだより



企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.10.1

吹く風に秋の訪れを感じるようになりました。10月 は年度の折り返し時期でもあります。半年前の4月と比べると子どもたちの成長を感じる事が多くあると思います。スポーツに読書に食欲の秋・・・
色々な秋を子どもたちと一緒に楽しみながら、心と体にたっぷりと栄養を与えて元気を蓄えましょう！

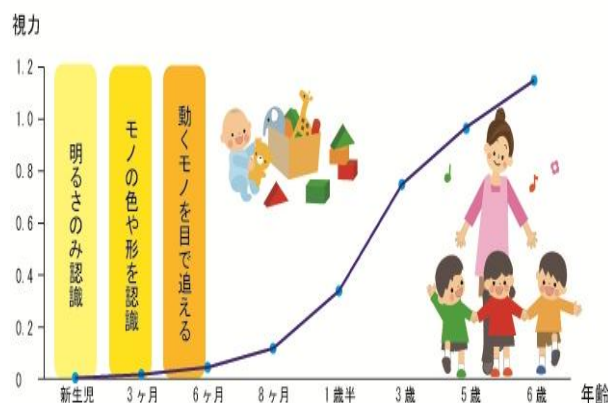


目を大切にしましょう



10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると眉毛と目の形に見えることからこの日が制定されました。乳幼児期は子どもの目が最も成長する時期です。この機会に目の健康について考えてみましょう。

こどもの視力の発達



生後間もない頃の視力は0.01 くらいですが、生後6週頃からぐんぐんと発達していきます。特に3歳までの目の発達は著しく、5歳で1.0、8～10歳頃には完全に発達が止まります。発達が止まった後に視力を伸ばすのは難しい場合が多いため、乳幼児期の目の発達は大変重要なものとなります。

Ⓜこのような行動をすることはありますか？

- ☆目を細めたりしかめることが頻繁にある
- ☆横目でものを見ることが多い
- ☆テレビなどに極端に近づいて見る
- ☆必要以上にまぶしがる
- ☆泣いていないのに涙が出ている
- *気になる点がある場合は、早めに眼科を受診しましょう

目の愛護デー



～目に異物が入ったときは？～

☆何が目の中に入ったのかを把握する

- ・薬品などの液体・粉末状の物⇒10分以上目に直接水をかけたり、洗面器に水をはり、顔をつけて何度か瞬きさせる
- ・固形物の場合⇒目の周りや瞼の汚れを水で洗い落とす。液体と異なるのは長時間水につける必要はなく、眼球が傷ついている場合は無理に目を開けない

☆痛がって目を開けられない場合は眼科を受診：眼科を受診する際は、目に入ったであろう異物を持参して眼科に行きましょう

★目をこすらせないようにする★

こすって無理に異物を取ろうとすると、角膜を傷つけてしまうことがあるので気をつけましょう