



10月になり空には秋の雲が見られ、店頭などにはハロウィンの飾りがみられるようになりましたね。そして、秋祭り、運動会も開催される地域もあり楽しみな行事が続きます。しかし、この季節は、朝晩と昼の気温差がとてもあって体調管理が難しいです。一枚はおったり、脱いだりして着るもので調整したり、乾燥する日も多くなるので手洗いうがいも忘れずに！！楽しく健康に過ごしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」で目の大切さ・重要性を呼びかける日です。子どもの視力は生まれた時は眼球も小さく遠視、その後成長と共にものを見る事で3歳までに急速に発達し6歳で1.0の視力となります。

10月10日は
目の愛護デー



目が悪くなる原因3選

- ① ゲームを長時間プレイする。
- ② スマホ・タブレットを長時間触る
- ③ 暗い部屋で本をみる

これらは近くで物を見続ける動作が共通しています。

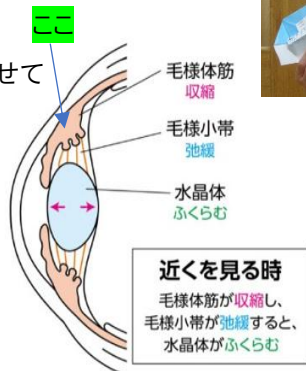
近視とは？

遠くをみる時は、目はレンズの役割を担う水晶体とつながる

毛様体筋という筋肉をリラックスさせてみている。

しかし、近くをみる時はその筋肉をギュッと収縮させて見えています。長時間見続けるとその筋肉が疲労し、目のピントの自動調整が出来なくなります。

つまり、近くにピントを合わせたままの近視状態になるのです。目の疲れは、こどもでも頭痛・めまい・吐き気などもひきおこします。



こどもの目を守るために！

スマホやゲームの時間を「1日1時間まで」

「30分ごとに10分休憩」など使用ルールをあらかじめ設ける。

外の景色をながめる。お外で遊ぶ。

暗い部屋で本を読まないようにし、手元を明るくする。

睡眠をとって目の疲労をとる。

大人が積極的な声掛けをしてこどもたちの目を守りましょう！！

スマホゲームやりすぎ注意！



折り紙でピアノを作ったり、マグフォーマーでタワーを作ったり、とても上手に出来てました☆彡



腕時計を作ったよ！！数字も書いて上手にできました😊



先月の利用状況

1日あたり(1～6人)

	全体合計	0～3歳未満	3歳～5歳未満	5歳以上
高砂市	48人	21人	14人	13人
加古川市	27人	14人	9人	4人
その他の市	1人	0人	0人	1人
合計	76人	35人	23人	18人

病児保育室の詳しいご案内は
こばやし小児科ホームページを
ご覧ください！

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声をかけくださいね(^^)
キャンセルは6時30分までに
ご協力よろしくお願いします。