



# 10月のほけんだより



2019.10.1発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師一場峰子)

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



10月10日は目の愛護デー

## 目をたいせつに

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

やってみよう

### セルフチェック

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

もしかしたら視力低下のサインかも・・・

## 色の見え方いろいろ

友だちと同じ写真見ている、青と緑の中間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものを見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、自分とはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

## ほけんからのお知らせ

乳児医療証の期限が切れている方がいます。新しい乳児医療証が届いている方はコピーをお持ちください。