ほけんだより

第 464 号　令和 8 年 10 月 1 日　光明第三こども園

保健目標

目を大切にしましょう

日中の日差しも少しずつやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋の自然に触れながら、子どもたちと元気いっぱい体を動かしていきたいと思います。

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。目のトラブルや病気だけでなく、物を見るときに目を細めたり、しかめたりしていないかなど「見え方」に問題がないか注意してみましょう。

正しいケアで目を守りましょう

～前髪はすっきりと！～

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。
前髪は短めに切りそろえるか結んであげましょう。

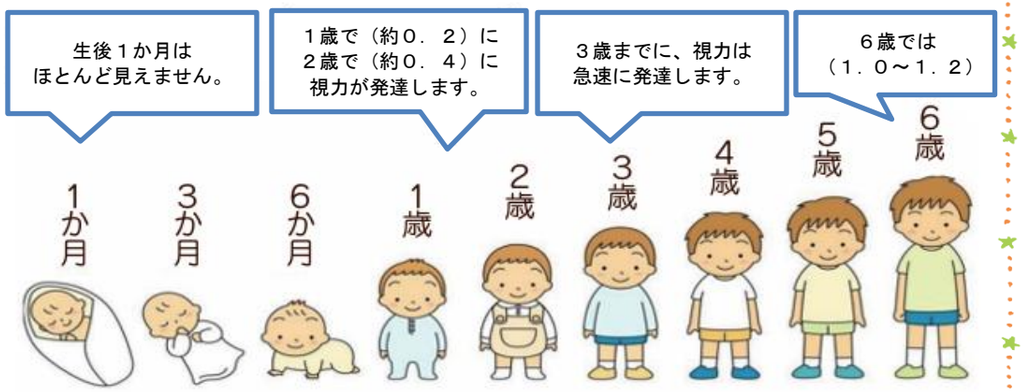
～目やにはそっと外側に向かって拭く～

清潔なタオルを軽く濡らして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。目やにが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。

目やにの量がいつもより増えた、２～３時間で目やにがたまる、黄色や緑色の目やにが出ているなどのときは炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

子どもの視力の発達について

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）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、６歳ごろには大人と同じ程度になります。



３歳児健診を受けましょう

３歳児健診の視力検査は「斜視」や「弱視」などの目の病気がないかどうかを調べるのが目的です。「斜視」とは、ものをみる時に両目が同じところを向かず、片方の目が違うところを向いている状態です。「弱視」は眼鏡をかけても 1.0 に満たない状態をいいます。「斜視」「弱視」の治療で大切なことは、早期発見と、早期に治療を開始することです。また、右記の様子が見られる場合は、３歳児健診を待たずに眼科を受診しましょう。

涙はどこからやってくるの?

涙は「涙腺」というところで作られます。目頭に小さな穴が見えますか?ここは涙の出口（涙点）です。まばたきの時は、目じりから目頭に向かって、チャックを閉めるように目を閉じます。その力で涙と共に細菌やゴミを洗い流しています。目頭にゴミがたまるのはそのためなのですね。

（涙が鼻へ流れる管）

こんなサインに注意しましょう

- ✓ 目を細めたり、しかめたりする
- ✓ 黒目が内側に寄る
  （外、上、ななめ上にずれる）
- ✓ ものをみるとき頭を傾けたり、横目で見たりする
- ✓ 明るい屋外で片目をつぶってものを見ることがある
- ✓ 物に近づいて見る、ひどくまぶしがる
- ✓ 黒目の中心が白っぽくみえる
- ✓ 黒目の大きさが左右で違う

「見え方」の異常に気づいたら、早めに眼科に相談しましょう。