



日中は、身体を動かすと汗ばむ日もありますが、朝夕の風は涼しく感じるようになってきました。澄んだ空に白い雲。空が高くなってきて、いよいよ秋の気配が感じられるようになってきました。10月10日は「目の愛護デー」です。数字を横にすると目とまゆ毛になることから制定されました。おたよりにも目について書いているので、この機会に目の健康について一度見直してみましょう。

- 暗い部屋で眠っている。
- ゲームやテレビは時間を決めている。
- 部屋を明るくして絵本を読んだり、遊んでいる。
- 良い姿勢で過ごしている。



**10月7日(月)~11日(金)の週**  
 発育測定を行います。結果は“すくすくけんこうてちょう”を確認の上、サインをして所定の返却場所に戻してください。  
**予防接種の追加や健診に行かれた時は記載をお願いします。**



**9月26(木)に内科健診をしました。**

難波先生よりコメントのあった家庭には、“すくすくけんこうてちょう”に書いています。確認の上サインをして返却してください。  
 当日欠席された方は、なんばこどもクリニックに事前に電話し、専用の用紙を持って健診を受けに行ってください。

**9月の欠席状況**

- 気管支炎・・・つくしぐみ1名
- 突発性発疹・・・つくしぐみ2名
- RSウイルス・・・たんぽぽぐみ1名
- 手足口病・・・つくしぐみ3名
- 胃腸炎・・・つくしぐみ2名、すみれぐみ1名

他に、伝染性膿痂疹や伝染性紅斑、中耳炎と診断された園児がいました。

10月10日は

**目の愛護デー**です



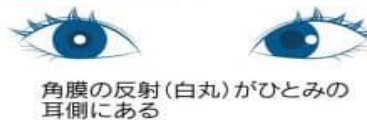
子どもの目と大人の目とはまったく異なります。子どもの目は少なくとも15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能がまだ発達途中です。“見る環境”が、目の発達に大きく影響します。特に**3歳までの目の発達はめざましく**、その時期、子どもが身体を動かすことなく、一方的な情報しか与えないテレビや、激しい目の動きを必要とするゲームなどを、特に小さな画面のスマートフォンを長時間見続ける状況がどのような影響を及ぼすのか？ 考えてみましょう。

正常な目の発達によって、目からの情報を正しく受けとることが、健やかな知的・身体的発達にも必要なことを、念頭においてほしいです。

**最近、スマホの過剰使用による急性内斜視の子どもたちが増えてきています。**

**内斜視とは**

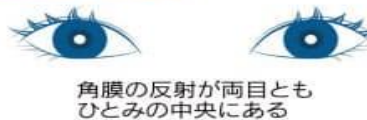
**右目で見た場合**



**症状は**

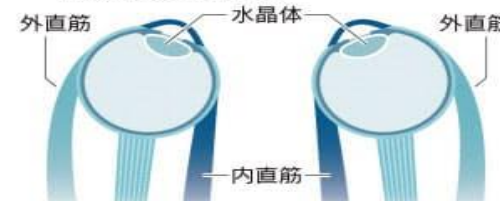
物が二重に見える(複視)  
 寄り目になる

**斜視がない目**



**急性内斜視が起こるしくみ**

内直筋が縮んだままになって、寄り目の状態が戻らなくなる



**急性内斜視の仕組み**

スマホなどの小さな画面を近くで見つめ続ける場合、眼球を内側に向ける筋肉、「内直筋」が縮み、**眼球を内側に寄せて画面を見よう**とします。こうした状態が長く続くと、この「内直筋」が縮んだままとなり戻らなくなってしまうのです。

日ごろから、スマホを見るときは、①画面を目から30センチメートル以上は離す。②使用中は10分に1回、3~4メートル離れたところを見るようにする。③ベッドやソファで寝ながらスマホを見ていると、画面が目付近になりがちになるので使用を避ける。など、保護者が使い方に気をつけて、子どもたちの目を守っていきましょう。

