

ほけんだより 10月

令和3年10月1日 深谷市立幼稚園

おいしい食べ物やスポーツ、お絵かき、読書、そしてハロウィンなど、楽しみの多い季節になりました。10月も後半には、寒い日や乾燥している日が少しずつ増えてきます。体調に気をつけながら、思いっきり秋を楽しみましょう！

10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」です。「愛護」とは、この上もなく、可愛がって大切に守ること。子供の目を大切に守るには、感染症や怪我だけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知っておきましょう。

ぜひ、保護者の方もお子さんと一緒にご自身の目を癒し、大切に守ってあげてください。

「見る力」は、6歳くらいまでに発達すると言われています。何らかの原因で、見る力が発達しなくなると、本来あるべき視力よりも低いままになったり、メガネでも視力が出ない「弱視」になったりする場合もあります。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



正しいケアで目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

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のに。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、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れ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。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 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。

今月のちょっとみて・みて！

不思議な【目の錯覚】のお話です。裏面にも錯覚の絵をいくつか載せてみました。ぜひ、お子さんと一緒に読んで、目と脳の仕組みの不思議を楽しんでみてくださいね！

『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。



えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。まっすぐのはずのえんぴつが…あれれっ？

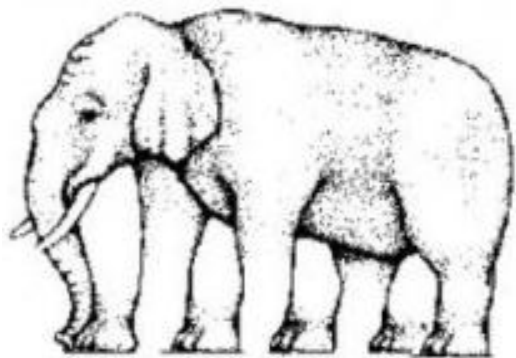


私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



裏面へ続く

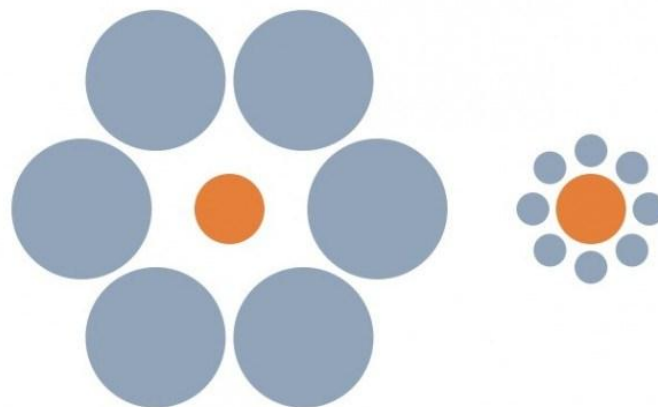
め さっかく あそ
目の錯覚で遊んでみよう!



よ〜く^み見て!

ぞうさんの^{あし}足、

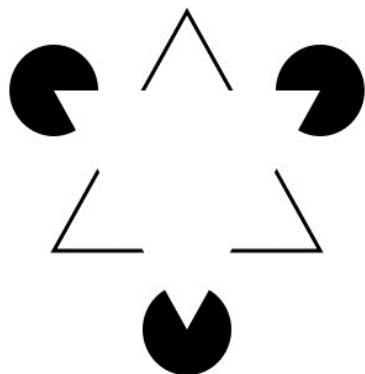
あれ?^{なんほん}何本?



せん^か線は書いていないのに、

ま^{なか}真ん中に^{さんかくけい}三角形が

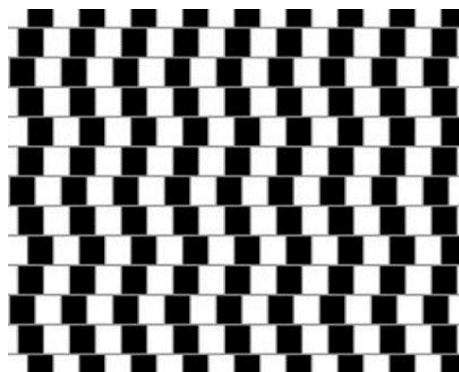
^み見えてくるかも!



どれが^{いちばん}一番、^{なが}長く

^み見えるかな?

それとも全部、^{ぜんぶ}全部、^{おな}おな^{なが}なが



うねうね^ま曲がった
 横^{よこせん}線があるね!
 でも^{じょうぎ}定規を
 あ合わせてみると〜、

あれれ?

