

“睡眠と早起きの大切さ”

お子さまの成長・発達に欠かせない睡眠には3つの役割があります。

- ① 成長ホルモンの分泌を増やす
- ② 記憶の整理と定着
- ③ 脳と身体の疲労回復



* 健やかな眠りのためには「早起き」から *

睡眠不足は成長の遅れや集中力の低下だけでなく心の発達にも大きく影響します。また、睡眠不足のお子さまは肥満になりやすく、生活習慣病を合併するケースが多いと言われています。

生活リズムを整えるには「早起き」が近道です。朝早く起きて日光を浴び、朝ごはんをしっかりと食べると身体のリズムが整います。私たちの身体は朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、そこから14時間くらい経つと徐々に眠気を感じるようになっていきます。

お子さまの睡眠習慣で大切なのは、休みの日もできるだけ決まった時間に起きることです。休みの日にお昼頃まで寝てしまうと、せっかく整ってきた身体のリズムが崩れてしまうので注意しましょう。



おしえて♥ナース チャイルドビジョンとは？

チャイルドビジョンとは、4歳から6歳頃のお子さまの視野を体験することができるツールです。東京都のホームページ内「東京都版チャイルドビジョン」からダウンロードでき、お子さまの視界体験のメガネが作成可能です。メガネを装着しお子さまの背の高さくらいまでしゃがみ周囲を見回してみると、その視野の狭さに驚かれます。お子さまが見えている世界を疑似体験することにより、よく転ぶ場所や危険な場所がわかります。お子さまの視野の狭さを大人が理解することで、お子さまに対する声のかけ方も具体的に伝えることが大切だと改めて意識できると思います。是非、チャイルドビジョンでお子さまの世界を体験してみてくださいね。

https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/child_vision.files/childvision.pdf (チャイルドビジョン)

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園 Tel.042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel.042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel.042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel.042-667-1077
敬愛きたの保育園 Tel.042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel.042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel.042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel.042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel.042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel.042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel.042-669-5501

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

けいあいぐえん

健やかな子

保健編4号
令和6年度
9・10月号



お子さまの目
について

“睡眠と早起きの
大切さ”

おしえて♥ナース
チャイルドビジョン
とは？

👁️ お子さまの目について 👁️

10月10日は『目の愛護デー』です。10と10を横に倒すと、眉と目に見えることから、目を大切にするとされています。
この機会にお子さまの目について、あらためて見直してみましょう。

～知っておきたい近視の知識～

1. 近視のお子さまの増加について

近年、遠くが見えづらくなる「近視」のお子さまが世界中で増えています。近視の多くは小学校3～4年生に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で発症することがあります。年齢が上がるにつれ近視は進行する傾向にあるので、早めの予防が大切です。



2. 近視の原因は？

パソコンやタブレット、スマホ、ゲーム機などを長時間、近くで見るのが原因の一つと言われています。

3. 近視が進行するとなぜ悪いのか？

近視が将来の目の病気のリスクを高めるというデータがあります。お子さまが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、今のうちから近視の発症と進行を予防することがとても大切です。



4. 近視を防ぐための生活習慣は？

- ① 屋外で過ごす時間を増やす
- ② 部屋を十分に明るくする
- ③ 姿勢良く座り、画面から30cm以上、目を離す
- ④ 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める
- ⑤ 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する

【お子さまの視力について】

視力は以下のように成長していきます。

＜生後間もなく＞ 視力:0.01～0.02程度

光や物の形がぼんやりとわかる程度です。

＜生後3ヶ月頃＞ 視力:0.05前後

焦点を合わせて物を追うことができ、少しずつ色がわかるようになります。

＜生後6ヶ月頃＞ 視力:0.1前後

奥行きが何となくわかるようになります。

＜1歳頃＞ 視力:0.2前後

輪郭はまだぼやけますが、奥行きが少しずつ認識できるようになります。

＜2歳頃＞ 視力:0.4～0.5前後

細かいものまで見ることができ、様々な形を認識できるようになります。

＜3歳頃＞ 視力:0.8～1.0前後

大まかな立体視を獲得できるようになります。満3歳を過ぎる頃から視力1.0以上になるお子さまが多くなります。

＜6歳頃＞ 視力:1.0前後

目の機能がほぼ完成し安定します。大人と変わらない程度に見えるのは6歳頃からです。



【お子さまの視界について】

大人とお子さまでは視界が違います。

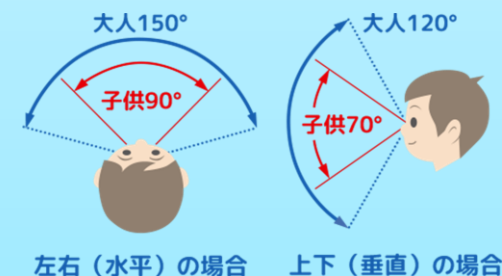
＜大人の視界＞

およそ 左右150° 上下120°

＜お子さまの視界＞

およそ 左右90° 上下70°

お子さまの視界は大人に比べて60%と狭いため注意が必要です。自宅ではテーブルの角や段差、ドア、引き出しなどにぶついたり、つまづいたりしないようにしましょう。また外出時は車道への飛び出しやエスカレーターからの転落などに気を付けると共に、公園や遊戯施設では、お子さまから目を離さないように注意しましょう。



左右（水平）の場合

上下（垂直）の場合