

骨の成長を促す3つのポイント

お子さまの骨には、両端に骨端線と呼ばれる軟骨部分があり、骨端線が伸びる＝身長が伸びると言われています。

骨端線の成長を促す3つのポイント！

栄養（とくに摂った方がよい食品）

ほうれんそう・牛乳・魚・海藻・豆腐肉・卵・大豆・チーズ・鶏レバーなど

睡眠

夜眠っている間に、骨と筋肉、脳の成長を促す「成長ホルモン」が分泌されます。朝早く起きて太陽の光を浴び、夜は早めに光を発する機器のスイッチを切って布団に入ることが大切です。

運動

なるべく足をたくさん使いましょう。外遊びでたくさん体を動かし、いろいろな動きを遊びの中に取り入れましょう。（歩く・走る・跳ぶ など・・・）

編集後記

皆さまこんにちは！健やかな子保健編4号を担当しました、敬愛フレンド保育園の看護師です。私は入院中に本を読み過ぎて、近視が進んで眼鏡を作り直した経験があります。日常生活の中で遠くをゆっくり眺める時間は、意識をしないと作れません。朝と夕方に空や山をぼ～と眺めて一日の始まりと終わりを感じながら、通勤しています。空の色が朝と夜の境目には特別な色になるのも大好きな時間です。みなさんも目を大切に…

骨端線



おしえて♥ナース
スポットビジョンスクリーナーってなに？

八王子市、町田市の3歳児健診では弱視や斜視の早期発見のため、視力検査にスポットビジョンスクリーナーを導入しています。屈折（遠視・近視・乱視・屈折の左右差）と眼位（斜視の有無など）を測定します。これらを測定することで「弱視のリスクの有無」がわかります。お子さまの目は、時間をかけて成長と共に発達し、両眼視機能の獲得までたどり着きます。弱視や斜視はこれを阻害するので、早期発見して治療につなげます。

検査の方法

5～10秒器械を見るだけ



スポットビジョンスクリーナー

敬愛学園

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

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

保育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。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編4号

令和4年度
9・10月号



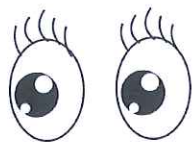
目次

- ・目の発達を促す遊び
- ・デジタルデバイスの危険性
- ・両眼視機能について

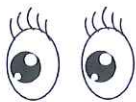
骨の成長を促す
3つのポイント

おしえて♥ナース
スポットビジョンス
クリーナーってなに？

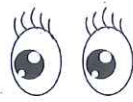
Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



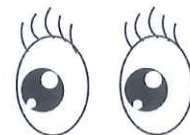
めめめ



目育



めめめ



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

乳幼児期は、お子さまの目が最も育つ時期です。この機会に目の健康をあらためて見直してみましょう。

目の発達を促す遊び

1. 組み立て遊び

1歳頃から、積み木やブロック等を組み合わせて、いろいろな形を作っていく遊びです。目の発達を助けるだけでなく、「どんなものを作ろうかな」「どうやって作ればいいかな」「作ったものでどうやって遊ぼうかな」と考えることで、創造性を養うこともできます。



2. 全身を使った「キャッチボール」

目でボールを追うことで、“動体視力”を鍛えることができます。物をつかめるようになったら、「どうぞ」と手渡しすることから始めてみましょう。2歳頃までは両手でしっかりつかめる大きいボール、3歳頃からは片手で持って投げられる小さいボールにすると、発達に応じて長く楽しめます。

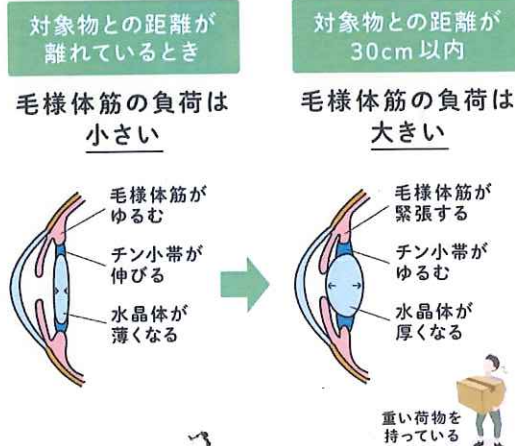


3. 絵本

1、2歳の頃には、絵本にかかっているものを見ることで、目で見たと情報をすでに知っている情報と結びつけて、「これは〇〇だ」と認識する力も発達してきます。また、鮮やかな色づかいの絵本を見ることで、色を見分ける能力が身についていくなど、さまざまな発達につながるのが絵本の魅力の1つでもあります。

【デジタルデバイスの危険性】

PC、スマホ、タブレットなどの普及により、視覚調節機能不良の子どもが増えています。



調節機能不良は「近くを固視する」ことの多い生活環境が関与しています。毛様体筋にとっては重い荷物を持っているのと同じことなので、時間が長く、頻度が多い程、目は疲れます。
外遊びで3Dに目を使い、遠くの緑を見ることは、目にとっても大切だったんですね。

【両眼視について】

両眼視機能は6歳頃までに獲得され、人の“見る機能”（視力や両眼視）は9歳前後に完成します。

両目を一つのまとまりとして使用することによって得られる視覚を両眼視といい、物の正しい立体感や遠近感をつかむ働きをします。両眼視が発達するためには、いくつかの条件が必要です。その中でも両方の視力にあまり差がないという事と、眼のずれ（斜視）がないというのは、とても大切な条件です。

視覚の発達する時期【視覚感受性期】は限られています。成長する過程で何らかの問題が生じて正常に発達できないと、見る機能に影響を及ぼす可能性があります。問題を残したままにして視覚感受性期を過ぎてしまうと、年齢が大きくなってから治療を始めても手遅れになってしまうことがあります。

3歳児健診で視力検査を受けましょう。

