

ほけんだより

れいわ ねん 令和6年 こども未来課保育幼稚園係
10月号 Tel.53-4083

ほけん目標

め たいせつ 目を大切にしよう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査 ・ 10か月児健康診査

↓
医（病）院で受けましょう

1歳6か月児健康診査 ・ 3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます

最近小児科でよく見る病氣

胃腸かぜ等もみられますが、流行している
感染症等はありません。

季節の変わり目で体調をくずしやすくなります。
手洗い・うがいをしっかりとって予防を心がけ
ましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

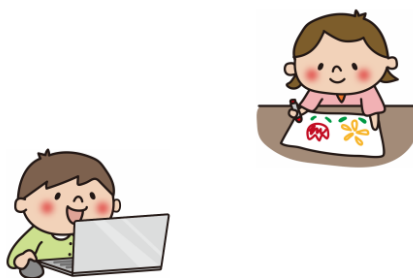
こどもたちの目を守るために ～文部科学省より～

文部科学省の調査で、日本における裸眼視力1.0未満のこどもの割合が約40年前と比べて増加傾向にあることが分かりました。裸眼視力1.0未満のこどものすべてが近視であるとは限りませんが、そのうちの8～9割は近視であるといわれています。こどもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期に近視の発症と進行を予防することが大切です。

こどもの目を守るために、スマートフォンやテレビ、ゲーム機などの近いところを見る時間を短くしたり、屋外に出て遊んだりしましょう。

【スマートフォンやゲーム機など近いところを見るときのポイント】

- ★ 対象から30cm以上目を離しましょう。
- ★ 30分に1回は、20秒以上目を休めましょう。
- ★ 背筋を伸ばし、姿勢をよくしましょう
- ★ 部屋を十分に明るくしましょう。
- ★ 使用する機器の明るさを適切に調節しましょう。



(よくある質問から)

Q.こどもの近視は、何歳から気をつければよいの？

A.小学校入学前のなるべく早い時期から気をつけましょう。近視の多くは小学校3～4年生頃に発症します。しかし、最近は低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかりましょう。

保育園・こども園・幼稚園では、4・5歳児を対象に視力検査を行っています。検査が終了しましたら、園より結果をお渡しします。検査は、十分な設備が整った部屋で実施したものではありませんが、結果が4歳児は0.7未満(判定はCまたはD)、5歳児は1.0未満(判定はB、C、D)だった場合は、眼科受診をお勧めします。眼科受診をされたときは、園へ結果をお知らせください。

視力検査の結果の見方

A(1.0以上)

B(1.0未満～0.7以上)

C(0.7未満～0.3以上)

D(0.3未満)



～こんな見方をしていませんか？～

- ☐ 目を近づけて本を読んでいる
- ☐ まぶしそうにしている
- ☐ 目を細めて見ている
- ☐ 何となく見えにくそうにしている
- ☐ ものを見るとき、あごを上に向けたり、下の方に引いたりする
- ☐ 片方ずつの目でものを見せたときに、どちらかの目で見えにくそうにしている



～保護者の方の健康も大切に～
10月はピンクリボン月間です



●ブレストアウェアネス[乳房を意識する生活習慣]4つのポイント●

①自分の乳房の状態を知る

②乳房の変化に気をつける



はじめよう！
セルラチエック
(認定NPO法人 J. POSH)

③変化に気づいたら、すぐに医師に相談する

④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

～松阪市がん検診等受診券を発行します～

職場等でがん検診等を受ける機会のない方は、右記二次元コードから松阪市がん検診等受診券をお申込みください。



※年齢・検診履歴によって、受けられる検診の有無や内容が異なります。

【お問合せ先】

松阪市健康づくり課(健康センターはるる内) TEL:0598-31-1212 FAX:0598-26-0201

