

1月のほけんだより

令和3年1月8日

東京自由保育園

あけましておめでとうございます。今年は例年とは違う年末年始だったご家庭も多かったと思いますが、元気に過ごせましたか？

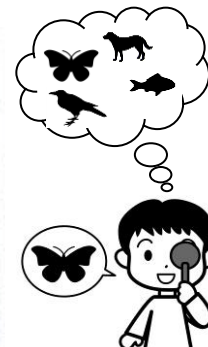
感染予防には気を付けていても、寒さも強まり体調を崩しやすい時期です。また、新型コロナウイルスだけでなく、色々な感染症が流行る時期でもあります。ご家庭での体調管理をしっかりと行い、元気に冬を過ごしましょう。

視力検査を行います

きいろ、みどり組を対象に、視力検査を行います。視力検査といえば、ランドルト環（Cマーク）の検査表をイメージされるかと思いますが、保育園ではお子さんが分かりやすく行えるよう、“絵指標”を用いて検査を行っています。

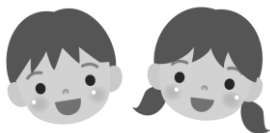
今年度は春季に視力検査を行えなかった為、きいろ組は初めての体験となります。緊張からうまく絵の名前を言えず、本来の視力よりも低く出てしまう事もあると思いますが、見えずらそうにしている様子がないか、お子さんの視力が成長しているかどうか、確認していきたいと思います。

結果は健康管理カードを通してお伝えしますので、そちらをご確認ください。



子どもの目はいつ成長しているの？

新生児の時にはほとんど見えていなかったものが、おおむね3歳頃には視力1.0に達し、6歳頃には大人とほぼ同じくらいの視力を持つようになります。



家にいる時間が多いと、どうしても増える映像機器の使用

自粛生活が長引く中、どうしてもテレビ、ゲーム、スマートフォンやタブレットなどを見る機会が増えています。これらの映像機器を、乳幼児期から長時間見続けると、目の発達が十分にできず、早くから近視になってしまう可能性があります。

絶対に見ないようにというのは難しさもあると思いますが、30分に1回は10分程度の休息をとるなど、ご家庭での使用時間を決め、ルールを守りながら使用し、お子さんの目を守っていきましょう。

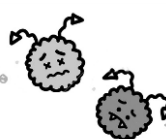
みんなの手はきれいかな？

幼児クラスを対象に手洗い指導を行いました。きいろ組・みどり組は手洗いチェッカーを使用し、日頃の手洗いの振り返りを行いました。白く光り、汚れが残っている様子を見て、「気持ち悪いよー。」「でもここは光ってないね。」など、個々に評価しながら、楽しく取り組むことができていました。また、あか組は手洗い方法の練習に重点を置き、1つ1つの洗う動作を細かく確認しながらすすめていきました。

やってみてどうだったかな？洗い残しやすい場所はどこだったかな？ぜひお子さんに聞いてみてください！

風邪に負けない元気なからだを作るには、日頃の手洗いがとても大切です。

ご家庭でも、普段何気なく行っている手洗いを、この機会に振り返っていただければと思います。



1月の保健行事

- 13日(水) 視力検査(5歳)
乳児身体測定
- 14日(木) 幼児身体測定
- 15日(金) 視力検査(4歳)
- 19日(火) 0歳児健診