



ほけんだより 2月号



令和7年1月31日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

2月は視力検査(近視視力検査)を行います。子どもの目は毎日発達しています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月2日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守る場所で食べさせましょう。

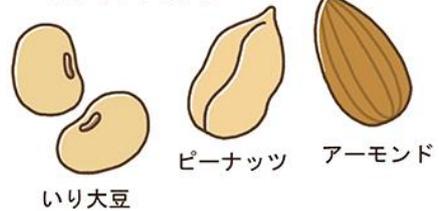


● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



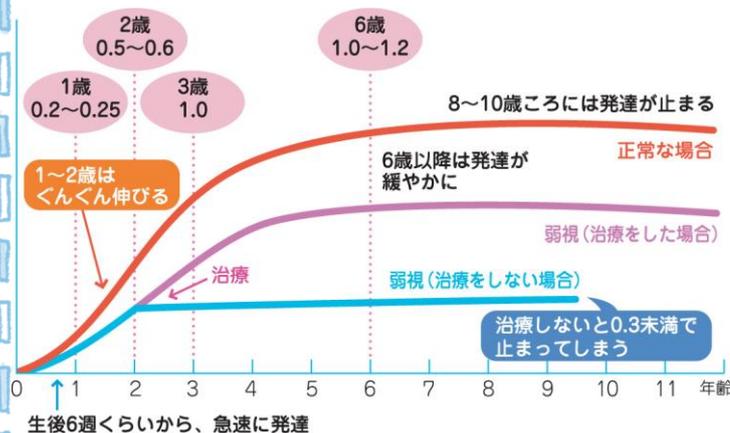
いり大豆

ピーナッツ

アーモンド

視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



こんな行動があったら 要注意

一度、眼科を受診してみましょう。

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる