

木々の葉の色が変わり始め、いつのまにか季節はすっかり
秋模様になってきましたね。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…を楽しめていますか？
体調に気を付けながらも【秋】を楽しみましょう！

10月レッスン・イベントスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※その他、不定期でイベントを開催する場合がございます。あらかじめご了承ください。
※レッスンの詳細・お申込みは、お電話(023-651-8240)または事務室までお越しください。
※ご不明な点は、スタッフまでお申し付けください。

今月のおたより内容

- ・妊婦さん向けレッスン
- ・子どもの目を守ろう

げんキッズの妊婦さん向けレッスンを知っていますか??

お子さんやママさん向けのレッスンがメインですが、
「プレママクラブ」「マタニティヨガ」と妊婦さん向けレッスンもおこなっています。

【プレママクラブ】

これから出産を迎える**プレママさん**！
マタニティライフを楽しめるように
胎教、呼吸法、赤ちゃんとの遊び方など
音楽を通して学ぶことができます。
素敵なママ友づくりもこのクラブで！！

参加費：無料 予約制

10月は20日(火)10:00～

11月からは金曜日開催になります。

マタニティヨガ

運動不足解消、出産の不安解消
お友達づくりなど、ヨガをしながら
心も身体もリフレッシュしましょう！
助産師さんも来るので安心！
※医師からの許可が必要です。

参加費：無料 予約制

10月は27日(火)10:00～

気になる方は事務室までお問合せください！
お電話でのご予約、ご相談も可能です。

TEL:023-651-8240

10月1日は【メガネの日】 10月10日【目の愛護デー】

「最近、子どもがテレビに近づいて見るようになった」「よく目を細めているけれど、大丈夫かな？」
そんな不安を感じたことはありませんか？

実は、子どもの目の異常は大人が気づきにくく、本人も自覚していないケースが多いです。
視力の発達には、もっとも活発な「感受性期」がありこの時期を逃すと、治療をしても反応しにくくなります。

「家庭でのちょっとした気づき」が、 子どもの視力を守る第一歩になるということです。

視力の発達は1歳半頃にピークを迎え8歳頃に低下するという特徴があります。
この時期に左右で目のピント位置が大きく異なる「**不同視**」や
外見上わかりにくい「**遠視**」などを放置してしまうと、視機能がうまく発達せず
将来的に矯正しても視力が出にくくなる「**弱視**」の原因になります。
つまり、視力は「成長すれば自然とよくなる」ものではなく
適切な時期に正しく育てる必要があるのです。
3歳児眼科健診は、弱視や斜視の有無を早期に見極め
適切な時期に治療を開始するために重要なスクリーニングです。

★子どもの目の健康チェックポイント！★

- ☐ テレビやスマホを異常に近くで見る
- ☐ 顔を傾けてものを見るクセがある
- ☐ 頻繁に目をこする、まぶしがる
- ☐ 片目を隠すと嫌がる
- ☐ よく物にぶつかる、つまずく
- ☐ めり絵や絵本などで集中力が続かない、落ち着きがないように見える
- ☐ 絵本や文字を読むときに顔が近い
- ☐ 見えにくい場面でイライラしたり、不機嫌になる
- ☐ 黒板やテレビの文字を見間違えることが多い
- ☐ 勉強中に「疲れた」と目をさすることが多い
- ☐ 強い光を極端に嫌がる
- ☐ 目の位置がずれて見える
- ☐ 黒目が揺れているように見える
- ☐ 写真を撮ったときなど猫のように黒目が白く光る
- ☐ 黒目の大きさが左右で違う
- ☐ まぶたがさがっている

これらのチェック項目にひとつでも該当する場合は、眼科受診を検討しましょう。

スマホ・タブレットは目に悪い?? 子どもの目とデジタル機器の関係は？

現代の子どもたちは、幼いころからスマホやタブレットに囲まれて育っています。
これは便利な一方で、目への負担も大きくなっています。

・近視進行のリスク

近くを長時間見続けると
眼軸が伸びて近視が進行しやすくなります。

・眼精疲労、ドライアイ

画面を凝視し続けることでまばたきが減り
目が乾いたり、ピント調節の筋肉が疲れて
目の疲れを引き起こすこともあります。

特に視力の発達に重要な時期である乳幼児期は、デジタル機器の使用は極力少ない方が望ましいです。
デジタル機器の長時間使用は外遊びの減少にもつながります。

推奨される使い方

- 画面との距離は30cm以上あける
- 30分ごとに30秒以上遠くを見る
- 明るい場所で見える(暗い場所はNG)
- 寝る前の1時間は画面を見せない

デジタル機器は、上手に使いえば教育や遊びの有用なツールになります。
完全に禁止するのではなく、「目に優しい使い方」を意識しましょう。



←げんキッズ最新情報はインスタをご覧ください