



ぽかぽかだより 8号

スマートフォンと子どもの目



◎現在、話題になっている「スマホ内斜視」とは…

眼球を内側に動かす内直筋が凝り固まり、目が外側に寄らなくなる病気。目の機能が完成していない乳幼児期や学童期は、特に影響を受けやすいと言われています。

◎スマートフォンを見続けていると何が起きる？

- 目にとって近くを見ることは…“緊張し、疲れやすくなっている状態”
- ①ピントを合わせる筋が常に緊張状態となり、目が疲れやすくなる
- ②近くのはハッキリ見えるが、遠くのはぼやけて見える
- ③寄り目になったり、ものが二重に見える
- ④長時間見ていると、まばたきの回数が少なくなり、ドライアイになる
- ⑤眠る前に、強い光(ブルーライト)を浴びることは睡眠障害につながる

◎こんなことに気を付けましょう!!

- ①屋外での移動中や振動のあるところで使わない!
- ②暗い中で使わない!
- ③遠くを見て目の休憩を!
- ④寝転んで使わない!(横になると30センチ以上距離を取り続けることが難しい為)
- ⑤就寝前にスマートフォンは見せない!

※ぽかぽかでは…スマートフォンやゲームは、時間を決めて使用しています!



【4月～5月】利用児の主な病名は

感冒・感冒性症候群、嘔吐・下痢です。

※発熱時は、脱水症状に注意しましょう!

- ★ 顔色は悪くないか、唇や舌の乾燥はないか…
- 尿の色が濃く、量が少くないか…



《 当保育室利用について 》

- 【対象】 1歳～小学校就学の下記にお住まいの方。
 - 山形市 ■ 山形市 ■ 天童市 ■ 寒河江市 ■ 村山市
 - 東根市 ■ 尾花沢市 ■ 山辺町 ■ 中山町 ■ 河北町
 - 西川町 ■ 朝日町 ■ 大江町 ■ 大石田町
- 【保育時間】 月曜日～金曜日
8時30分から17時30分
- 【保育料金】 1日 2,000円
半日 1,000円 (おおよそ5時間未満)
- 【給食料金】 500円 (税別)
- 【場所】 みゆき会病院敷地内



県道からの出入り口は、側道をご利用下さい。

かみのやま病児保育室
ぽかぽか TEL 023-616-6171
 当日のご利用も可能です

かみのやま病児保育室 ぽかぽか
 ぽかぽかだより 第8号(令和3年6月21日発行)
 企画・編集: かみのやま病児保育室ぽかぽか
 登録者数: 133名 延べ利用者数: 83名