

## ☆就学児前健診☆

毎年この時期になると、来年の春に一年生になるお子様に対して就学児前健診が行われます。健診では様々な検査が行われますが、ここでは、視力についてお話をさせていただきます。

子供の視力の発達は、8歳～9歳頃までと言われていています。視力の発達に影響を及ぼす遠視や乱視などがある場合は少しでも早く治療を開始することが大切です。

また、小さいお子様の場合、視力を測る機会が少なく、三歳児健診と就学児前健診で視力を確認することが多いかと思えます。個人差はありますが、特に就学児前健診は年齢的にもより正確な結果が得られることが多いため、この時に初めて眼科受診をされるお子様もいらっしゃいます。

視力の異常を感じたり、健診などで指摘をされたら早めの眼科受診が大切です。また、小さいお子様は自分から見づらさを訴えることが少なく、家族も気付かないことが多いため、当院では3歳になったら眼科の受診をおすすめしております。

## ☆年間目標☆

年々一年が過ぎるのが早くなっているように感じます。皆様、今年やり残していることはないですか？

当院では毎年この時期に来年度の年間目標を考えます。自分がまだできていないことを探すことができるのと、去年はできなかったことが今ではできるようになっている！と自分の成長を実感することができるとても良い機会になります(\*^^\*)

私も去年決めた目標を振り返ると、達成できたものもありますが、まだ未達成のものもあるので来年こそ頑張りたいです！！年間目標発表会もあるので、それまでにしっかり考えて目標を定めたいと思います。

ハロウィンが終わって、今度はクリスマスという大イベントがやってきますね🎄🎅当院では今年もクリスマスイベントを開催予定です♡

現在、お配りするプレゼントを皆で検討中です！是非楽しみにしていて下さいね(\*^^\*)

## 本が大好き、お子様の視力が心配

先日、受診してくださったお子様のお母様より「本はあまり読ませない方が良いですか？」という質問をいただきました。

お子様が本が大好きで、長時間見ているので心配とのことでした。

同時に「暗いお部屋や寝そべて悪い姿勢で見るのは目に良くないですか？」というご質問も。

お子様の目のことは、ご家族の方もとても心配しているということを改めて実感しました。

本を読むのは問題ないのですが、長時間は心配と言われていています。お子様は大人と違って、目が疲れたと感じることがなく、熱中して目を酷使してしまいます。

お子様の場合は、自分でコントロールができないので心配です。ですので、ご家族の方がお子様の本を読む時間を決めて、好きな本を読む時間をコントロールしてあげると良いそうです。

## 読書の秋・芸術の秋

朝晩は冷え込むようになりましたね。バスに乗っていても咳き込む人がちらほら。皆様は体調崩されていませんか？

先日、好きな本『日日是好日―「お茶」が教えてくれた15のしあわせ』が実写化されたので、映画館に行ってきました。

茶道を題材にしたお話なのですが、高校時代茶道部だったこともあり、お点前の流れなどとても懐かしく、温かい雰囲気の中で良い時間を過ごすことができました。

そして次は芸術の秋です。東京で開催されているフェルメール展に行ってきました。平日でしたがすごく混みあっていて、人気の高さを実感しました。

好きな絵は思う存分、何度も見て、グッズもたくさん購入し、大満足な休日でした。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・皆様も楽しい秋をお過ごしください。