

かわとおりやんせ通信



NPO法人あかねの和
令和7年10月10日発行

10月号

虫の声や少しづつ色づく木々、秋の深まりを感じる頃となりました。
運動会を控えたお子様たちは、日々の練習などで少しばかり疲れ気味かも
しませんね。

10月10日は「**目の愛護デー**」です。

子どもの目は、6歳頃までに「見る機能」や「目を動かす機能」が急激に発
達します。

日本小児科学会は「乳幼児のタブレット・スマホ・ゲーム機などの**長時間視
聴**が、言語の発達や社会性の遅れにつながる」と報告しています。



- スマホやタブレットなどを使うときは、部屋を明るくしましょう
- 乳幼児にひとりで使わせず、大人が一緒に見て対話をしましょう
- 使い終わったら消す、連続して50分以上続けない、を徹底しましょう
- 前髪は目にかかるないようにしましょう

何だか見え方がおかしいな？と少しでも感じたら、早めに眼科を受診して
くださいね。



小さなお子様も成人の利用者様も、気候の良いこの時期に、みんなで散
歩をしたり、公園や色々な施設に出かけたりを楽しみたいと考えています。

災害時の備え、安心できる環境にするために

◎ 地震・津波・避難生活の見通しを伝える

いつもは聞いて理解できる子も、普段と違った状況では、目で見た方が理解
しやすいこともあります。

◎ 食べ物・飲み物は「好んで食べる物」「食べ慣れた物」を用意する

感覚過敏やこだわりがある場合、受け入れられるものを用意しておくと安心
です。

◎ 健康・清潔を保つグッズを用意する

暑さや寒さに敏感な場合は、冷却グッズやウェットティッシュをカイロで温める
などの工夫が必要になるかもしれません。

◎ お薬手帳の内容をスマホ等で記録しておく

◎ 情報伝達用具

家族の連絡先メモ、顔写真、絵カードを準備しておく。

◎ 落ちつける安心スペース、グッズ

暗い所が苦手な場合、消灯された夜の避難所で不安を感じるかもしれません。懐中電灯等を布団の中で点けると落ち着けるスペースになります。一人になれる小さいテントや、聴覚過敏がある場合はイヤーマフが活用できます。いつも見慣れている（音が出にくい）おもちゃや本、好きな香りなどがあれば、落ち着けます。

必要に応じて、電気を使わない吸引器や自家発電機
を検討している方もいらっしゃると思います。一般的な
備蓄品や非常持出袋、感染症対策の衛生用品の他
にも、ひとりひとりにあった備えで、少しでも安心でき
る環境づくりをしていただければ幸いです。

