



ほけんだより



10月号

令和元年9月末日
志村さかした保育園

風が涼しくなり、虫たちの鳴き声も聞こえてきて秋らしくなってきました。また、気温の変化も感じてくる季節ですので体調を崩さないように衣服の調節を徐々にしていきましょう。

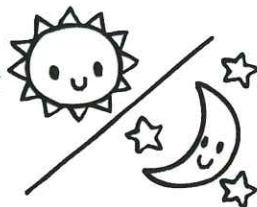


10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

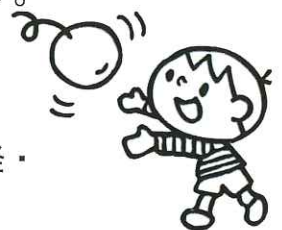
□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。



□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になります。

□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児期は避けると良いでしょう。



～インフルエンザの予防接種をお勧めします～

予防接種は感染症そのものを予防するものではなく**重症化を予防**するものです。「予防接種をしてもかかってしまったから、しても意味がない」とは思わずに重症化を予防する意味で予防接種を受けることをお勧めします。

インフルエンザが重症化することで引き起こされる危険な合併症の主なもの

- ・インフルエンザウイルス肺炎…インフルエンザの死亡原因1位です。
- ・インフルエンザ脳症…1歳がピークで主に6歳以下の子どもが発症しやすいです。死亡率は8～9%程に下がったと言われていますが治った後にも25%の子どもに後遺症が見られるなど注意が必要な合併症です。

