

ほけんだより

日中はまだ暑い日もありますが、少しずつ過ごしやすい季節がやってこようとしています。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、例年とは楽しみ方が違うかもしれませんが、夏の疲れをためないよう、休息をとりながら秋を楽しみましょう。



～10月10日は目の愛護デー～



テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアは、子どもの頃から触れる機会が多くなっています。6歳頃までは視力の発達にとって一番大切な時期です。子ども達の目の健康が守られ、健やかに成長できるよう以下のことに気を付けてみましょう。

【正しい姿勢を心がける】

背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が曲がった姿勢は、目と物の距離が短くなり、目に負担がかかってしまい、視力低下につながることもあります。



【テレビやゲームは長く見続けない】

使用する時間を決め時間になったら休憩をとるようにします。夢中になるとまばたきの回数も減り、ドライアイを引き起こすなど目に負担をかけてしまいます。



【寝るときは暗い部屋で寝る】

明るい部屋で寝ていると、脳や体も休まりません。また、睡眠の質にも影響が現れる恐れがあります。本を読む、字を書く際には適度な明るさにしましょう。

【寝る前は映像などを見ない】

就寝1時間前には、テレビなどの使用をやめるようにしましょう。眠る前にブルーライトを浴びてしまうと寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

多摩市の3歳児健診で視力検査を実施しています。軽度及び片目の弱視などの早期発見、早期治療に繋がり、眼鏡による矯正や訓練などをして視力を発達させることができます。また、日常生活で子どもの目で気になることがあれば、早めに受診をするようにしましょう。



今月は韓国の平均寿命を調べてみました。(2016年)

| | | |
|------|----|---------|
| 【韓国】 | 男性 | → 79.5歳 |
| | 女性 | → 85.6歳 |
| 【日本】 | 男性 | → 81.1歳 |
| | 女性 | → 87.1歳 |

韓国の女性は運動や体に良い食事を心がける方が多いようですが、男性の場合、運動よりも喫煙・飲酒でストレスを解消する傾向が強くなるようで、女性よりガンや交通事故で亡くなる割合が高いようです。

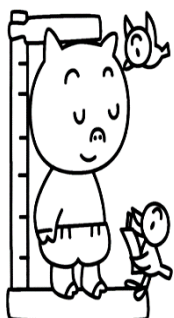


～10月15日は「世界手洗いの日」です～

正しい手洗いをする事により、いろいろな病気から体を守ることができます。正しい手洗いを身につけることは健康に過ごすために欠かすことができません。

今年、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザなどが流行する季節に向かいます。

食事前、トイレの後、帰宅時など手洗いをする習慣をつけ、感染症を予防していきましょう。



10月の身体測定

| | | | |
|------|------|------|------|
| ひよこ組 | ： 9日 | りす組 | ： 8日 |
| あひる組 | ： 7日 | うさぎ組 | ： 6日 |
| そう組 | ： 6日 | きりん組 | ： 1日 |

- 9月は流行する感染症はありませんでした。今はまだ暑さが残る日もありますが、これから日中は気温が高くても朝晩は思いのほか冷え込むことがありますので、上着を一枚多めに準備しておくとう安心です。
- 麻疹・風疹の二回目の予防接種は終わりましたか？小学校へ入学する前に済ませておきたい予防接種です。接種がまだの場合には早めの接種をお勧めします。