

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、食欲の秋と楽しみがいっぱいの季節ですが、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日は目の愛護デーです”

スマートフォンやテレビなど様々なメディアに触れる機会が多くなっています。生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころといわれています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に、子どもの目の健康について見直してみましょう。



【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、日常生活中でお子さんの目に関して気になることがあれば、早めに眼科受診をするようにしましょう。



10月14日(木) 14:30~
健康診断を行います

唐木田こどもクリニックの飛田先生による全園児の健康診断があります。なるべく欠席のないようご協力をお願いいたします。

【お願い】

手足口病が大流行しました。手足口病は医師の診断のもと保護者が記入する登所届が必要になります。流行時など症状が疑わしい際には保護者の方へ連絡をし、病院受診をお願いすることがあります。集団生活であることをご理解いただきご協力をお願いいたします。

~10月15日は

「世界手洗いの日」です~

正しい手洗いをするにより、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：7日 りす組：13日
あひる組：12日 うさぎ組：7日
ぞう組：5日 きりん組：18日

9月はりす組、あひる組で手足口病が大流行でした。新型コロナウイルス感染症の感染報告もあります。暑さが残る日もありますが、これから日中は気温が高く、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をしておくとう安心です。
MR(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追加接種です。接種がまだの場合には早めの接種をおすすめします。