

ほけんだより

夕方になると涼しい風が吹いていますが、日中は真夏のように暑い日が続いています。おいしい果物やスポーツ、読書など楽しみの多い季節ですが、夏の疲れをためないよう休息を取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」

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。近視を防ぐ意味でも外で遊ぶ時間をしっかり作りましょう。屋外の太陽の下で1日2時間過ごすことで近視の抑制になるともいわれています。

【こんなみかたに注意】

- 頭を傾げる
- 目を細める
- 横目で見ると
- 片目をつぶってみる
- 片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早めに治療を始めるほど回復しやすいといわれています。見え方の異常に気付いたら、早めに眼科医に相談しましょう。



【家族でルールを決めてみましょう】

テレビは30分、スマホやゲームは15分したら目を休める環境づくりなど家族で時間を守れるようルールを決めてみましょう。



【前髪はスッキリと】

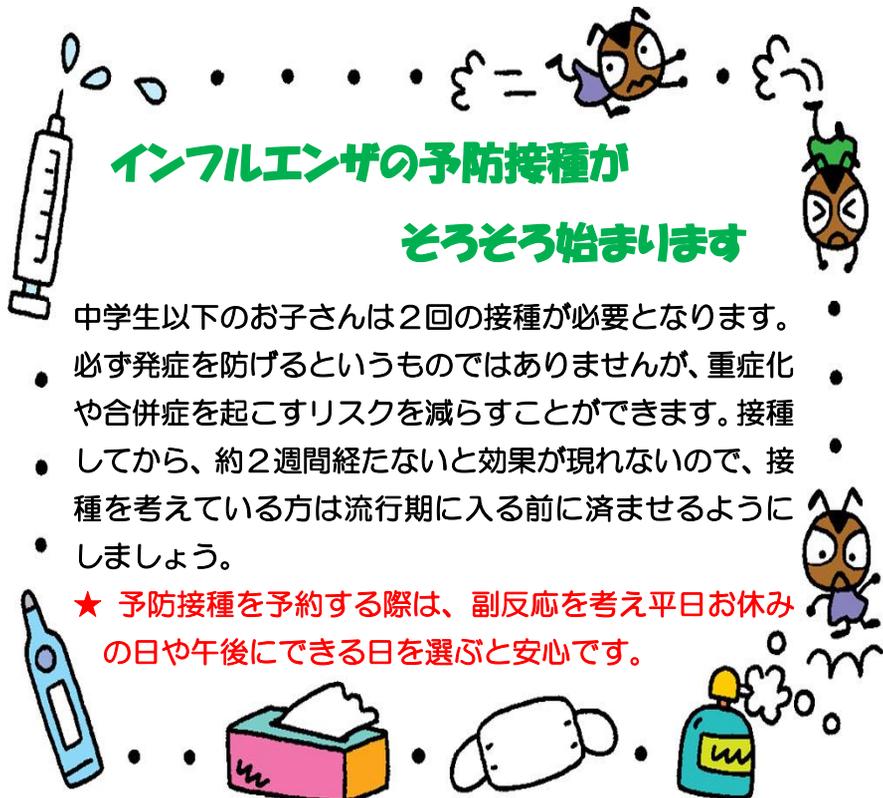
前髪が長いと毛先が目に入り傷をつけたり炎症を起こしたりするもとに。また、視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。短く切っておくか、結んだりするようにしましょう



インフルエンザの予防接種が そろそろ始まります

中学生以下のお子さんは2回の接種が必要となります。必ず発症を防げるというものではありませんが、重症化や合併症を起こすリスクを減らすことができます。接種してから、約2週間経たないと効果が現れないので、接種を考えている方は流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

★ 予防接種を予約する際は、副反応を考え平日お休みの日や午後にできる日を選ぶと安心です。



薄着で健康に！

肌寒くなってくると、つい厚着をさせたいくなりますが、薄着でいると、冷たい外気が刺激となり、自律神経などの神経系全体が活発に動くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくくなります。風邪に負けず元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。厚手の服に頼りよりも、薄手の服を重ねたほうが空気の層ができるため温かく、後で脱ぎ着して体温を調整できるのでおすすめです。



10月の身体測定

- ひよこ組：11日
- りす組：9日
- あひる組：4日
- うさぎ組：2日
- ぞう組：3日
- きりん組：1日



9月は感染症の流行もなく、子どもたちは元気に過ごすことができました。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体調管理に気を付けましょう。

★ 全園児健康診断のお知らせ ★

10月23日(水) 14:30~ 健康診断を行います。なるべく欠席のないようご協力をお願いします。