



10月のほけんだより



令和元年10月1日発行
戸塚愛児園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



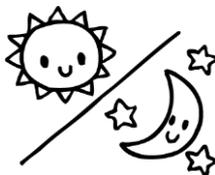
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆ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、子どもの目とも育つ時期。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。

「見る力」を育てるポイント

□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、目により刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて

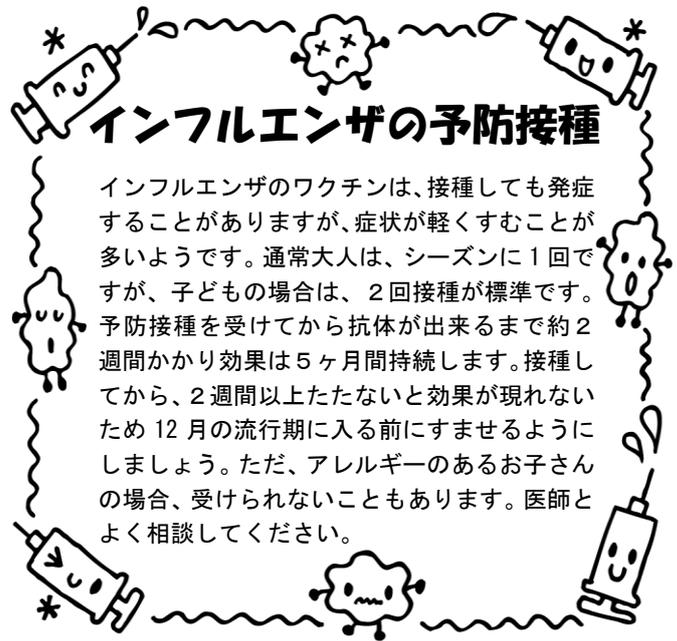


テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



ものもらいに 気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい(麦粒腫)かもしれません。ものもらいは、まつげの根元に細菌が感染して起きるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。予防接種を受けてから抗体が出来るまで約2週間かかり効果は5ヶ月間持続します。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

健康診断のお知らせ

10月 3日(木)

9時から健康診断を行います。保育園では年2回の健診が義務づけられています。前回未受診のお子さんは、必ず受けるようにしましょう。

