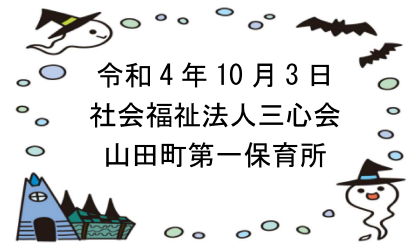




# 10月 ほけんだより



令和4年10月3日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

昼間は汗ばむ気温ですが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。1日のうちの寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。お子さんの服装は自分で脱ぎ着しやすい物でしょうか？暑さにも寒さにも対応できる服装にし、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 10月10日は 目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見える事から、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が最も育つ時期です。この機会に子どもの目の健康を改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・暗さのメリハリのある生活

日中は太陽の光をたっぷり浴び、夜は電気を消して暗くして寝ましょう。



#### ☆屋外で体と目を動かす

ボールや遊具等を使って思いっきり体を動かしましょう。全身運動は目（視神経）や脳の発達を促します。



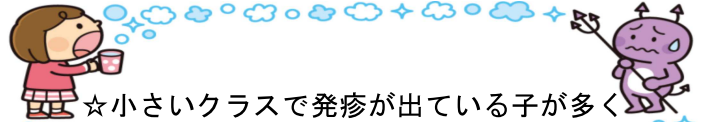
#### ☆いろいろなものを見る

止まっている物・動いている物、小さな物・大きな物、遠くの物・近くの物、自然にあるたくさんの色等、色々な物を見る体験が目の良い刺激になります。



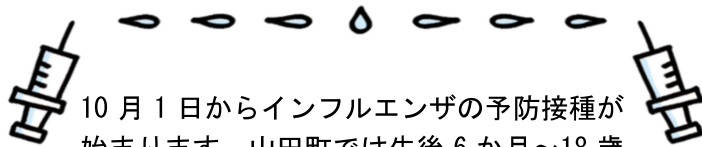
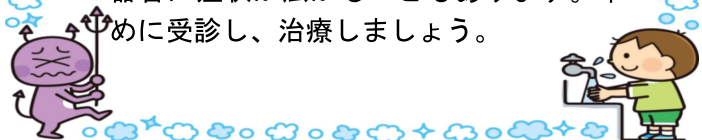
#### ☆テレビやゲームは時間を決める

テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見ていると視力に左右差が出る事もあります。スマートフォン・タブレット・携帯ゲーム等、狭い範囲の平面画像を見続ける事は目の負担になるので、乳幼児の使用は避けましょう。



☆小さいクラスで発疹が出ている子が多いです。あせもや虫刺されとの診断で、感染性のもは出ていません。発疹が出た時は受診し、感染性のもでないことを確認してから登所しましょう。

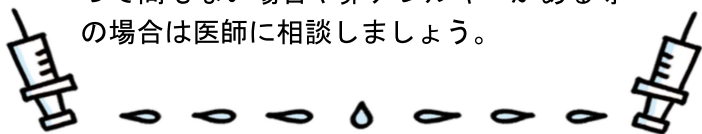
☆鼻水が出る子が増えています。鼻は耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておく中耳炎や喉の炎症等、他の器官に症状が広がることもあります。早めに受診し、治療しましょう。



10月1日からインフルエンザの予防接種が始まります。山田町では生後6か月～18歳のお子さんを対象に、1月31日まで町から予防接種費用の一部を助成するとの事です。一人ひとりの予防が子どもたちの健康を、そして地域全体の健康を守る事につながります。大人も子どもも積極的に予防接種を受けるようにしましょう。

#### 予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。感染症にかかって間もない場合や卵アレルギーがある等の場合は医師に相談しましょう。



10月の保健集会は「目について」です。目の役割やなぜ目を大切にしなければならないのか、目を大切にするためにはどうしたら良いか学びます。

