



# 10月のほけんだより

だんだん日が短くなり、秋めいてきてすがすがしい季節になってきました。しかし、日中は、まだまだ暑い日も多く熱中症を心配する日もあるほどです。朝晩と日中では気温差が大きく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。

先月は、感染症の報告はありませんでしたが、発熱・風邪などでお休みするお子様がおりました。これからの時期は、インフルエンザも心配になる時期です。がらがらうがい・手洗いの徹底で予防し、咳が長く続いたり、発熱などがみられたら、早めに受診して、お子様の体調には、十分注意して下さい。

## 6歳までの「目育て」が大切

子どもの目が著しく成長する時期は、6歳までと考えられています。視力は早い子なら、3歳、遅くとも5~6歳で、1.0~1.2くらいに達します。また、両目で物を見る両眼視機能も6歳程度で完成します。

## 子どもの目を良くするためにできること

### ①子どもは、真っ暗な部屋で寝かせる

就寝時に、一晩中、網膜に光るが当たっていると、眼球にも負担がかかり、脳が休まりません。睡眠の質にも影響を及ぼします。

### ②正しい姿勢が視力を守る

立つ、座る時は顎を軽く引き、背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢をとります。背中を丸めて机に向かうと対象物との距離が短くなり、目の毛様筋に負担がかかり視力低下の原因になります。

### ③テレビやゲーム機、スマホなどは[近い距離で長時間見続けない]

目安は、30分見たら5分間の休憩です。休憩中は、遠くを見ます。就寝時間1時間前はスマホなどでブルーライトを浴びない事です

## 秋期健康診断のお知らせ

10月14日(水)内科

10月15日(木)歯科

### 注意事項

検査しやすい状態に ご協力を！！

- ・身体は清潔にし、前日には入浴しましょう。
- ・すぐに胸を出せるような服を着せて、つなぎ服は内科の診断の際時間がかかってしまいますので、ご配慮下さい。
- ・平常保育の時間内に実施致しますので遅刻しないようにご協力下さい。
- ・当日診断を受けなかったお子様は、後日個人的に検査して頂くことになりますので出来るだけ当日に受けて下さい。
- ・特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。
- ・診断結果は、後日別紙にてお知らせいたします。



\* 集団生活では、一番の悩みは、他児への感染です。 \*

咳が長く続いたり 発熱・発疹・下痢・嘔吐・目の赤み等がみられる場合は、登園前に受診し、登園の可否を聞くようお願いいたします。伝染性の疾患とそうでないものと、紛らわしいことがあります、違っていたということもありますが、集団生活の感染予防にあたる立場上、慎重にせざるを得ないので、ご協力お願いいたします。