

10月のほけんだよ!

2023年10月2日
ハルヤ保育園

10月の保健行事

身体測定 10月2日・3日
検尿 10月18日(水)
(予備日 11月1日(金))
内科検診 10月12日(木)
午前9時45分～

9月の感染症報告 2件

ヒトメタニューモウイルス感染症 1名

インフルエンザ 1名

*今年インフルエンザの流行が冬に限らず9月に入って増加している傾向にあります。体調が優れない時には無理をせず、出来るだけご家庭でゆっくりとお過ごしください。

子どもの近視と予防 (10月10日は目の愛護デー)

◆近視になると

近視になると、近くものははっきり見えますが、遠くものがぼやけて見えます。

近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいと言われています。

◆近視と将来の目の病気

低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、大人になる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる危険性が高まることが知られています。

◆近視を予防するためには【目のことで気になることがある時は眼科へ!】

子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びすることが近視予防にもなるといわれています。目安として一日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらずともよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。

絵本などを読む時やスマートフォン(以下、スマホ)、タブレットを使用する時には30センチ以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るのではなく、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。



衣服の入れ替えをお願いします!

暑い暑いと思っていたのが、朝夕と日中の気温差を感じるようになりました。日中は子どもたちの活動量も多く薄着で過ごしますが、その後の着替えで長袖も利用します。そこで衣服の入れ替えと名前チェックをお願いします。

季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。体調の変化に気をつけましょう。また、気温が下がり25~30度くらいになると蚊の発生も多くなると言われています。虫よけ対策として屋外での活動には、肌を覆う長袖、長ズボンの着用が有効です。