

10月のほけんだよ!

2020年10月1日
ハレルヤ保育園



10月の保健行事

身体測定 10月1日、2日

内科検診 10月9日(金)
午前9:30~

9月の感染症報告 (2件)
とびひ2件

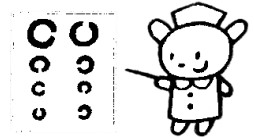
10月15日は「世界手洗いの日」

「正しい手洗いで感染症予防」

私たちの身のまわりには、目に見えない、いろいろな細菌やウイルスが存在しています。これは、私たちの手を介して鼻や口から入り、病気に感染します。今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に流行しています。さらに、秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザなども流行する時期です。予防のためには、正しい手洗いを行うことが大切です。

10月10日は「目の愛護デー」

= 早期発見したい 目の病気 =



自治体の3歳児健診では視力検査が行われますので、きちんと受けるようにします。屈折異常や目の病気を早期発見することにもつながり、眼鏡による矯正や訓練などで治療し、視力を発達させることができます。また、子供の目で気になることがあれば、早めに眼科を受診しましょう。

遠視 普通にもものを見た時に、目にはいつてきた光が網膜より後ろの位置で像を結んでしまう屈折異常が遠視です。これは遠くも近くも見えづらい状態で、そのまま放っておくと弱視や斜視になることがあります。	近視 普通に遠くを見た時に、網膜より手前で像を結んで結んでしまい、遠くのもがよく見えない屈折異常をいいます。ただし、近くにあるものは比較的好く見えます。
弱視 眼球や視神経、脳などに異常がないのに、視力の発達が妨げられて、眼鏡をかけても矯正できない場合を弱視といいます。強度の遠視や斜視がある場合に、矯正しないままですと、正常に見る能力が発達しません。そのため、早期に発見して、治療や矯正をすることが必要です。	斜視 片方の目の視線は目標に向けられるのに、もう一方の目の視線の向きが別の方向を向いている状態をいいます。斜視のある目を使わずにものを見るようにするため、その目の視力が発達していきません。また、両眼視機能の発達も妨げられてしまいます。遠視が原因の場合は、眼鏡で矯正できることもあります。治療方針は眼科医との相談が必要です。



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ころとなりました。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、衣服を調節する力を身につけるチャンスです。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。

スマホより実体験で五感を育もう！



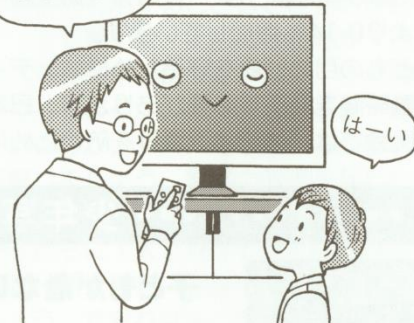
睡眠時間が奪われています！



ヒトは日中に活動する昼行性の動物です。夜に十分な睡眠をとることで、日中、元気に活動することができます。しかし、夜、寝る間際までスマホを見てると大切な睡眠時間が奪われるだけでなく、ブルーライトの光によって、脳が休むことができません。また、子どもの睡眠を妨げることにつながります。寝室にスマホを持ち込まないようにしましょう。

メディアの接触時間を決めておく

30分見たから
テレビは
おしまいね



メディアの使用時間を決めて、子どもと約束します。そして、睡眠や外遊びや親子での会話の時間などを、きちんと確保しておきましょう。また、脳や目への影響が心配されるので、幼児期はスマホなどの電子画面の映像に触れるのはひかえるようにします。

監修 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生