

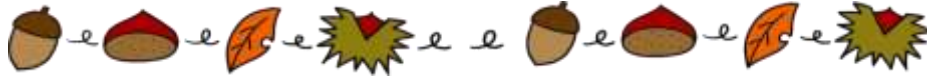


# ほけんだより 10月号



平成30年 10月1日

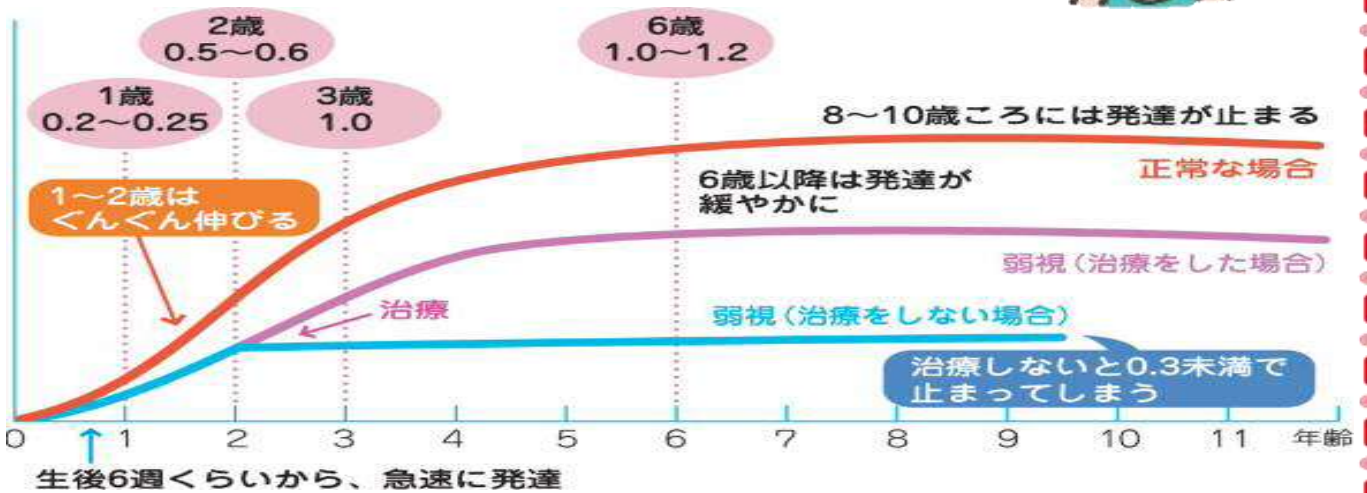
なでしこ保育園



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候です。楽しい経験を通して、健康な体を作りましょう。

## 目を大切に守りましょう！

### 子どもの目の成長と発育



### \*10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目は、目と視神経、脳の発達が連動して毎日発達しています。乳幼児期は一番視力が伸びる時期です。1歳になると両目で物を見ることができ、立体感や遠近感が分かるようになります。3歳までは目の感受性が大変強くこの時期で1.0の視力があるとされています。6歳ごろには視力の機能はほぼ完成し、色覚や立体視など大人と同じ機能を備えるようになります。3~6歳で目に何かトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすことは難しいです。

保育園・認定こども園では満3歳以上のお子さんを対象に、年2回、視力測定を行っています。結果に応じて、「視力検査結果の受診の勧め」の用紙をお渡しします。(用紙を渡された場合は、早めに眼科受診してください。) **目の異常は早期発見が大事です。**

子どもは自分の目に異常があっても、なかなか訴えることができません。この機会に家族で観察し、子ども「目」の健康を見直してみましょう。



### 《こんな見方は危険信号です！》

- ・テレビや絵本に近付いて見る。
- ・明るい戸外でまぶしがる。
- ・目を細めて見る。
- ・上目づかいに物を見る。
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾げたりする。
- ・色の識別ができない(赤、黄、緑、青)
- ・目つきが悪い、目が寄っている。



## \*生活の見直し

- ・前髪は目にかからないようにしましょう。
- ・照明の明るさに気をつけましょう。
- ・緑黄色野菜を食べましょう。
- ・絵本を見たり、絵を描いたりする時の姿勢を整えましょう。
- ・戸外で遊び、体も目もリラックスさせましょう。
- ・ゲームは1時間したら15分間は目を休めましょう。
- ・スマートフォンなど狭い範囲の平面画像を見続けるのは、目の負担になるので避けましょう。
- ・汚い手で目をこすらないようにしましょう。



## インフルエンザの予防は、流行前の予防接種が効果的！

毎年、冬になるとインフルエンザが流行します。インフルエンザを予防するには、日頃の手洗いうがいの徹底や咳エチケットの励行とともに、流行する前に予防接種を受けることも効果的な予防法のひとつです。予防接種の効果が出るまで約2週間かかります。

10月～12月の間に早めに接種を受けましょう。(効果は約5ヶ月間持続)

### (予防接種について)

対象者：生後6ヶ月以上のすべての方が対象です。

接種費用：医療機関によって異なります。接種を希望する医療機関へ問い合わせてください。

(※「とやまっ子 子育て応援券」を使用することができます。)

接種回数：13歳未満は2～4週間の間隔をおいて2回接種が必要です。

(免疫効果を考慮すると4週間の間隔が望ましい)

\*子どもだけでなく、同居の家族も一緒に予防接種を受けましょう。



## \*保育園 感染症情報\*

(過去3年、10月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)



年	①	②	③
平成27年	溶連菌感染症	RSウイルス	インフルエンザ
平成28年	RSウイルス	流行性耳下腺炎	マイコプラズマ肺炎
平成29年	アデノウイルス	溶連菌感染症	咽頭結膜熱 (プール熱)