



ほけんだより 10月

2018年10月1日

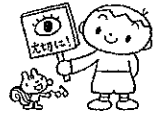
聖隷こども園

保育園 保健部会

風が涼しく体を動かすのに気持ちのいい季節です。人は情報をとり入れるのに見る・聞く・かぐ・味わう・触るの「五感」を使います。なかでも「見る」ことでとり入れる情報は全体の80%、それ以上とも言われています。毎日、重要な働きをしている目を大切にしましょう。

10月10日は目の愛護デー

○子どもの目の成長



年齢	1歳	2歳	3歳	4歳	5~6歳
視力	0.2~0.25	0.5~0.6	0.7~0.8	0.8~1.0	1.0~1.2

○お子さんの目、見えていますか？

6歳くらいまでの間に何らかの原因でしっかり見えていないと見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力より低いままになることもあります。子どもは自分では「見えにくい」ことに気付きません。もし気になる点があれば早めに眼科を受診しましょう。

こんな仕草があったら要注意

- ・目を細める
- ・首をかたむけてものを見る
- ・テレビなどに近づいて見る
- ・ぶつかったり転んだりしやすい

○毎日の生活習慣と目の健康について

日常の中で視覚に頼っている部分が多々ある中、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット等に囲まれ、目に負担をかける生活をしがちです。大人も一緒に、今一度生活習慣を考えてみましょう。

- ① テレビは離れて
テレビから2~3m程度離れて見る。テレビやDVDは時間を決めて見ましょう。
- ② 部屋は明るくして
本を見たりする時は電気をつけて見る。そのときは正しい姿勢を心がけましょう。
- ③ 体を動かして、外で遊ぶ
遠くを見ることや、動くものを目で追うといったことも外遊びの中で自然とできるようになります。見る力を育てます。
- ④ 十分な睡眠時間をとる
目の疲れをとるためには、きちんと目を休めることが必要です。十分な睡眠をとりましょう。
- ⑤ 前髪は短く切りましょう。
前髪が長いと目の前を見えにくくするだけでなく髪が目に入って黒目が傷ついてしまうこともあります。

○「IT眼症」を知っていますか？

テレビやゲーム、パソコン、スマートフォン、タブレット等のIT機器を長時間使用したり、不適切な使い方をすることで生じる目の病気、またそれが引き金となって発症する全身の症状(目の疲れ、肩こり、ドライアイ、頭痛等)のことを「IT眼症」と言います。近年、これらの病気は大人だけではなく、携帯ゲームやテレビゲームのし過ぎ、テレビの見過ぎなどで子どもにも発症しているため注意しましょう。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザは脳炎や肺炎をおこしやすく、普通のかぜとはまったく違う重い病気です。今年は例年になく、暑い季節から始まっていて心配ですね。

予防接種は、効果的な予防法のひとつです。予防接種をすることで、インフルエンザに罹っても軽くすんだり、脳症等の重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が現れるまでに2週間かかり、約5ヶ月間効果が持続します。

- ・インフルエンザの流行期を考慮すると10月頃に1回目、11月中旬までに2回目の接種が完了しているのがよいでしょう。
- ・卵アレルギーのある方はかかりつけの小児科医と相談してください。
- ・インフルエンザに罹らないためには、日頃の生活リズムを整えることと予防接種が有効です。

インフルエンザの登園停止期間について

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園 可能	(解熱後3日たっても発症後5日たないと登園できません)		
	登園停止									
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園 可能		
	登園停止									
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 0日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園 可能
	登園停止									

- ・発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで登園停止になります。(学校の場合、解熱後2日)
- ・御家族がインフルエンザになった場合も、感染の拡大を防ぐために、園までお知らせください。
- ・登園する際は登園許可証が必要となります。(HPから用紙はダウンロードできます)

