

## ほけんだより

10月号

平成30年10月5日 fujimuraナーサリー 看護師 岸本

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深 まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるの で、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目 の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると 言われています。その後に視力が低下 するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし 方が関係しているそうです。自然の中 で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん 見せることでお子さまの視力を育てて いきましょう。





## こんな見方は危険信号!

- 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
- ・上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾け たりする

このような症状が見られると斜視や 弱視の可能性が考えられます。子ど もは視力が悪いことを自覚できない ため、上記のような症状がないか普 段から気にかけて見るようにしてく ださい。







## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣 服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 適度に運動をする。









かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうと チャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。 水の他、お茶のうがいもお勧めです。















いをし、水を吐き出します。













Q

 $\bigcirc$ 

 $^{\circ}$