ほけんだより　　2024　秋

看護師　大井

長く暑かった夏もようやく終わりますね。園では夏まつりや水遊びなどを皆で楽しみ、熱中症や事故・怪我なく元気に過ごすことができました。家族での素敵な思い出も増えた事と思います。秋は、美味しい沢山食べ物を食べて、たっぷり身体を動かし、免疫力や体力をつけましょう！

🍁予防接種を打って免疫力をたかめましょう🍁💉

千代田区は12歳以下のお子さんは2回とも自己負担がなく接種ができますので、集団で生活する保育園では、ぜひ早めに接種されますようお勧めいたします。他の定期予防接種につきましても、標準年齢において未接種のものがありましたら、かかりつけ医と相談し計画的にうけられますようご検討ください。

👀10月10日は目の愛護デーです。子どもの目を観察し、視力を育てていきましょう👀

実は子どもと大人の目の構造や機能は殆ど変わりません。視力の発達は、「脳の発達」なので、目から入った像を視神経から脳に伝え、情報処理する仕組みが未熟な子ども達は視力が低いのです。**色々な形や色、動きのあるものや止まっているもの、遠近などで視覚と脳が育ちます。室内外で色々なおもちゃなど「見たい・触りたい」という気持ちになるよう刺激が大切です。**

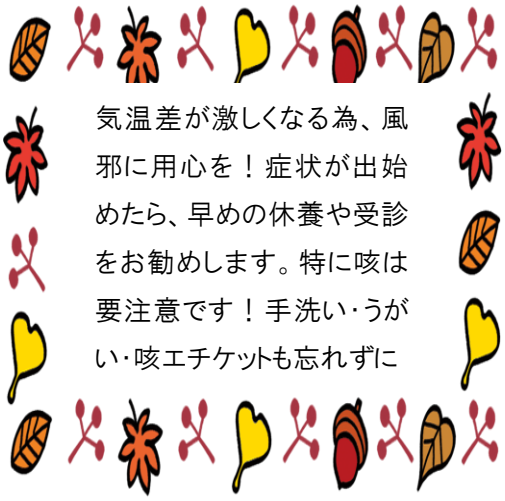
子どもが近視になる要因には、遺伝的要因と環境的があります。生まれた時の眼球は前後径が短く、強度の遠視状態になっています。成長に伴って眼球が伸びる際に、伸びすぎて楕円形になる事で網膜上にピントが合わなくなり、強い近視になる事があります。成長期は、眼球の形が変化しやすいため、近視もどんどん進行してしまうので、幼少期の対策がとても大切になります。　園でも出来るだけ戸外活動や屋上活動、目の休息も心掛けていきます。

成長期の目を守る対策ポイント

① **太陽の光を浴びる！帽子や日焼け止めは塗り、外にいる時間を長くする。週に11時間以上明るさ1000ルクス以上の光を浴びることが良いとされます。晴れの日だけでなく、曇りや日陰でも効果はあります。**

② **本やスマホ・タブレット・パソコンなどは30cm以上離して見る。適度に休憩（最低でも30分）をして目を休める**

急な災害に備えてセットをお勧めします



気温差が激しくなる為、風邪に用心を！症状が出始めたら、早めの休養や受診をお勧めします。特に咳は要注意です！手洗い・うがい・咳エチケットも忘れずに