

10月 保健だより

2021年10月号
ひむろこだま保育園

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、体調管理には十分に気を配っていきましょう。



今月の目標

- 衣服の調節をしましょう
- 目を大切にしましょう

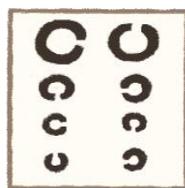
10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後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。

接触感染に注意

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。人は**無意識**に顔を触っています。1時間に平均**23回**。そのうち、目3回、鼻3回、口4回触っていて、感染経路となる粘膜を触るのが約**44パーセント**を占めています。手洗いと、接触を防いで、感染リスクを下げてください。