



10月の保健だより

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかな秋晴れの下、子ども達のはのびと体を動かしています。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんありますので、旬の物を色々食べて十分に体を動かし、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

～保健行事～

- ・ 手洗いテスト
10月1日(火) 4,5才児
- ・ 秋の内科健診(嘱託医:吉崎医師)
10月8日(火) 0,1,2才児
10月22日(火) 0,3,4,5才児

『手洗いテスト』

専用の液体(蛍光塗料入り)をまんべんなく手に塗り、(子ども達には、『魔法の液』と話しています)、その後石鹸で手を洗い流します。専用ライトを取り付けた箱の中に手をかざすと、洗い残しの部分が白く光り、普段の洗い方で、洗い残しがあるということを学ぶ機会となります。保健所から借りて実施しています。

～目の愛護デー(10月10日)～

子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成すると言われています。目の異常は出来るだけ早期に発見し、治療することが大切です。

こんなサインに注意

- ・ 目を細くして見る
- ・ 頭を傾げる
- ・ 片目をつぶって見る
- ・ 近づいて見る
- ・ 上目づかいや横目で見る
- ・ いつも目やにが出る
- ・ 明るい戸外でまぶしそうにする

※気になる姿がみられましたら、一度眼科で診てもらいましょう

目に良い栄養

ビタミンA→目の粘膜を強くする(にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう等の緑黄色野菜)

ビタミンB→目の神経の働きを助ける(B1:豚肉、サバ、玄米、レンコン、

B2:レバー、納豆、卵、海苔)

ビタミンC→目の健康を保つ(柿、小松菜、ブロッコリー、じゃが芋、さつまいも、大根)

目を守るために

- ・ 外遊びをする
- ・ いろいろな距離のものを見る
- ・ デジタル端末を見る時は画面までの距離を30cm以上離す
- ・ 30分画面を見たら20秒以上遠くを見るようにして目を休ませる
- ・ 朝や夕方、日差しが入る時間帯はできるだけ窓を開け、太陽の光を取り入れる



(近年の研究から、近視の抑制には「光」の環境がとても重要で「バイオレットライト」という光が近視の抑制に関与しているそうです)

秋は薄着の服装で



肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておきましょう。

皮膚は暑さの刺激を受けると、血液の流れが多くなり体温を発散させ、不十分なら汗をかいて体温を下げようとします。また、寒い時には血管を収縮させ熱を逃がさないようにします。こうした自律神経の働きが整うと、内分泌が盛んになり免疫力も強くなっていきます。

ただし、薄着が良いからといっても冬に厚手や裏起毛の服だけで下着を着ていないと、体が冷えてしまいます。長め丈の下着を着ることで背中やお腹を保温することが出来ます。厚手の服を一枚着るより、薄手の服の重ね着の方が保温効果があり、気温に合わせた調節もしやすくなります。

子どもの体力や健康状態は一人ひとり違うので、その日の天候や、子ども様子をよく観察して調節しましょう。

インフルエンザについて

インフルエンザは予防接種を受けることで、感染を100%予防できるわけではありませんが、もし発症しても症状の重症化を予防でき、回復も早い傾向にあると言われています。流行する前に、ぜひ予防接種をしておきましょう。

- ・厚労省は13歳未満の小児では2～4週間の間隔をあけて2回の接種を推奨しています。
- ・予防接種の効果が発揮される（抗体ができる）までに約2週間かかり、約5カ月持続します。
- ・効果が発揮されるまでに2週間かかるのを考慮して、10月から12月上旬までに接種することが推奨されます。

