

ほけんだより

2023年10月号

あおぞら保育園

暑かった夏がようやく終わりました。この時期は朝夕の寒暖差が激しく、肌の乾燥や朝晩の咳、胸のぜこぜこなどの症状が強くなる季節です。衣服の調節や睡眠・栄養をしっかりとって体調管理に気を付けて過ごしましょう。

10月の保健予定

2日	ひよこぐみ身体測定	23日	ぞうぐみ視力測定
4日	りすぐみ身体測定	24日	きりんぐみ視力測定
5日	うさぎぐみ身体測定	25日	らいおんぐみ視力測定
10日	らいおんぐみ身体測定	26日	園医診察(全園児)
11日	ぞう・きりんぐみ身体測定		

* 幼児は視力測定を行います。眼科受診中の方や目の見え方についてご心配のある方は事前にお知らせください*



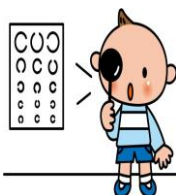
☆保健からのお知らせ☆

今月からインフルエンザの予防接種時期に入ります。今年は季節にかかわらず流行がずっと続いており市内では学級閉鎖になる学校も多くありました。予防接種で重症化や流行を減らす事ができます。乳幼児は2回接種が必要です。かかりつけ医に相談し、計画的に受けるようにしましょう。

視力検査のために後日、ランドルト環の紙を幼児に配布します。検査はランドルト環を縦や横にして穴の開いている方向を指し示してもらう方法で行います。(斜め方向は行いません)

保育園で検査をする前にご自宅でも練習をしてみてください。

よろしくお願ひ致します。



近視になるのはどうして？

2021年に全国の子どもの健康診断結果調査をおこなったところ、視力1.0未満の子どもの割合が過去最高を記録しました。

近視になる原因は実はよくわかっていません。それでも「近業」がひとつの原因になっている事がわかってきていて地方と都会の学校を比較すると近くを見る機会が多い都会の方が近視の子どもの多いという研究結果がでています。また、日光に当たる外遊びの時間が少ない子どもは外遊びが多い子に比べて近視になりやすくなっています。

近視は低年齢であるほど進行しやすいこともわかっています。画面や本は30cm以上離す外遊びの時間を毎日とるなど近視になりにくい生活をして大切な目を守りましょう。

