



ほけんだよい

～すくすくげんき～



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

幼児クラス(ねこ、とら、らいおん)視力検査をします!

- 10月15日(火)・・・らいおん組
- 10月16日(水)・・・とら組
- 10月17日(木)・・・ねこ組

結果はけんこうノートでお知らせします。園でおこなっている視力検査は天候や疲れ具合、集中力に左右されるため、あくまでも目安としてお考えください。

気になる方は受診などをおすすめします。

皆さん困ったことはありませんか?
・・・子どもへの目薬の仕方

仰向けに寝かせ、目頭に1滴ずつ落とし、その後指で目を開けると目薬が入っていきます。目尻に落とすとそのまま目の中に入らないので気を付けましょう。



乳児医療証について

乳児医療証が10月1日に更新になります。健康保険証については新しい乳児医療証と合わせて両方をコピーしてください。電話番号の記入もよろしくお願い致します。前回お預かりした保険証のコピーはこちらでシュレッダーにかけさせていただきますのでご了承ください。

全園児健診

★全園児健康診断が10月24日(木)にあります。時間は12時すぎ頃(はっきりした時間は未定)からです。

当日は可能な限り出席をお願いします。

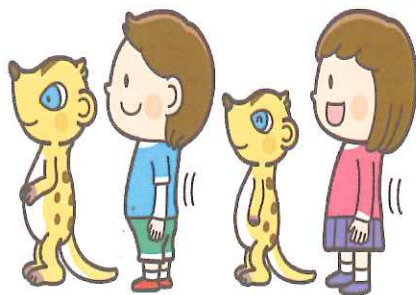
気になることがある場合は事前に連絡帳でお知らせいただくか、看護師もしくは担任までお知らせください。

よろしくお願ひ致します!



9月の健康状況

- ☆手足口病・・・2名
- ☆ヘルパンギーナ・・・4名



～「インフルエンザ」と「かぜ」予防について～

手洗い・うがいをこまめに行いましょう(共通)

睡眠をしっかりとって、規則正しい生活をこころがけましょう(共通)

発症及び重症化予防のためのインフルエンザ予防接種

●流行の時期は?

通常は1週間前後で良くなります。例年のインフルエンザの流行は12月から始まり、1月末から2月上旬にピークになることが多いです。ここ数年は4月等春先までインフルエンザの発症が見られています。

●ワクチンの効果

ワクチンの効果は、お子さんの年齢、今までにインフルエンザに罹ったか、流行しているウィルスの型とワクチンの型が同じかどうかなど、様々なことで影響されます。

最近の国内の報告では、お子さんにワクチンを接種することでA型の約60%、B型の約40%を予防でき、またお子さんの入院をA型で約50%、B型で約30%減らすとされています。インフルエンザの感染を完全に予防することはできません。発症を予防したり、発症した後の重症化予防の効果があります。

秋は気温差が激しいため風邪をひきやすくなります。ふだんから、風邪で咳が長引く傾向のあるお子さん、気管が弱いお子さんは早めに小児科を受診し、症状の悪化予防につとめましょう。

●接種の方法と時期は?

接種後、効果が出るまでに約2週間かかります。効果が出るまでに毎年流行の始まる10月末や11月からワクチン接種をするのが望ましいです。生後6か月以上13歳未満は2回接種します。効果持続期間は3か月程度²⁾といわれています。

●●● 子どもの視力の発達について ³⁾⁴⁾ ●●●



生後1・2カ月は動くものがわかる程度、3・4カ月で見えるように。

発育と共に目も成長。平均視力は1歳で約0.3、2歳で約0.6。

視力1.0以上: 4歳で75%、5歳で85%、6歳でほぼ100%。

7歳以降、成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合があります。

子どもの視力は毎日目を使って絶えずものを見ていないと発達しません。発達の途中で何かの原因でモノが見えにくい時期があると、見にくい方の目は視力の発達が止まってしまう。弱視がよくあるかどうかは視力の発達がどの程度、またどれくらいの期間おさえられているかによります。程度が強いほど期間が長いほど弱視の回復は困難になります。**弱視は早い時期に見つけることが大切です!**3歳くらいまでに弱視を発見できると、視力はかなり回復します。親御さんの注意で予防することができます。**「モノを近づいて見る」「目を細めて見る」「見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする」「目つきが悪い・目が寄っている」等のサインがあったら眼科を受診するようにしましょう。**

【下記ホームページより一部引用】

1) 感染症 <http://www.0.nih.go.jp/niid/topics/influenza01.html> 2) 日本小児科学会 https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/VIS_22Influenza.pdf
3) 日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp/health/betsu-003/03.html> 4) 参天製薬 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/amblyopia/index2>