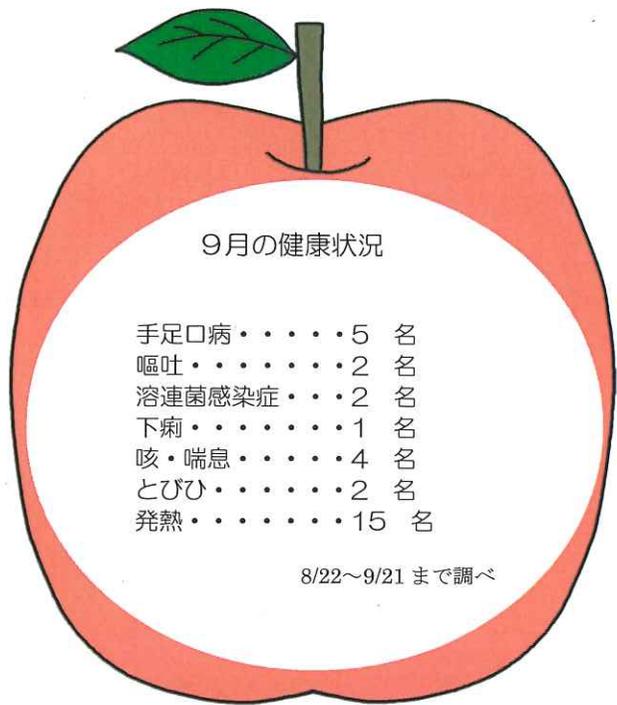




10月のほけんだより



視力検査のお知らせ

幼児組 視力検査のお知らせ

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

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。

発症及び重症化予防のためのインフルエンザ予防接種

●ワクチンの効果 1)

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。

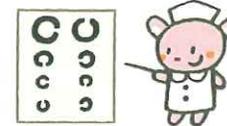
インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。

予防接種を計画的に受けよう!

接種を受けてから抗体ができるまでには2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

10月10日は目の愛護デー



- ・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、左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。

○視力の発達に悪影響が...

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長くと視力の発達を妨げます。日本の子どもたちの視力は、テレビやゲーム機の普及のあと急速に悪化しています。家の中にばかりいないで外で自然と触れ合しましょう。



●●● 子どもの視力の発達について ●●●²⁾³⁾



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。発達途中に何かの原因でモノが見えにくい時期があると、見えにくい方の目は視力の発達が止まってしまいます。

視力の発達が妨げられ、視力が悪い状態で止まってしまうことを弱視といいます。弱視がよくな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) 感染研 <http://www.Onih.go.jp/nid/topics/influenza01.html> 2) 日本眼科協会 <https://www.gankaikai.or.jp/health/betsu-003/O3.html>
 3) 参天製薬 <https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/amblyopia/index2.jsp>