



保健だより



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！！秋は栄養豊富な食べ物が沢山あります。旬の物を色々食べて、風邪を引きにくい体力作りを行いましょう。



目の健康を守ろう！！

乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期です。この時期に目に負担のかかることを行うと視力低下を起こしてしまいます。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

スマホやテレビに子守をさせていませんか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。長時間視聴することで子どもの発達に悪影響を与えることがわかつてきました。特に、乳幼児の長時間視聴は、**言語の発達や社会性の遅れにつながる**と、日本小児科学会が発表しています。

(子どもが使用する場合は...)

①2歳以下の子どもには、長時間見せない

②つけっぱなしはNG！見たら消す

③乳幼児に一人で見せない

(時間を決めて視聴する)

④授乳中、食事中は消す

⑤乳幼児でも、付き合い方を教える

長時間の視聴は、脳を活性化させ興奮状態にさせます。また、まばたきの回数も少なくなり、目が乾燥して視力の低下にもつながります。

目のトラブル（こんな症状ありませんか？）

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、ウイルスや細菌が侵入して病気を引き起します。こんな症状が見られたら眼科受診をおすすめします。

目をこする、まばたきが多い



かゆい時や痛い時は手でこすったり、まばたきが増えたりします。

涙でウルウルする、充血している



結膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり、充血したりします。

目やにが増える



涙や分泌物が増えるため、目やにも増えます。

(8月と9月に実施した視力検査の様子です)



視力低下は早期に発見すれば、回復することができます。園の検査結果で、年長児0.9未満年中・年少児0.6未満の結果がでたお子様でまだ、眼科を受診されていない方は再検査をお願いいたします。



《インフルエンザ感染について》

全国的にインフルエンザの流行がありますが、石川県でも感染者が増加しています。インフルエンザに感染した場合の登園基準をお知らせします。

		発症した日	発症後5日を経過					発症後5日を経過した後				
			発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目	発症後9日目	
例1	発症後1日目で解熱した場合	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	発症から5日目	発症から5日目なおかつ、解熱後3日経過				
		登園停止						登園可能				
例2	発症後2日目で解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	発症から5日目なおかつ、解熱後3日経過				
		登園停止						登園可能				
例3	発症後3日目で解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目					
		登園停止						登園可能				

*家族の方がインフルエンザに感染した場合も園にご連絡をお願いします。