

ほけんだよい10月



2023年10月1日
尚徳福社会
仲町保育園
看護師



10月10日は目の愛護デー

子どもの視力は、年長児で約4人に1人、小学校6年生では約半数が1.0以下となっており、年齢が高くなるほど視力が落ちる傾向があります。(文部科学省が令和3年度に実施した学校保健統計調査により)

子どもの目は毎日発達していて、「遠くの物を見る」「近くの小さいものを見る」「動いている物を見る」など、「見る」ことによって発達し、両眼の視力機能は6歳～7歳頃にほぼ完成するとされています。目の機能は成長に合わせて高まることはなく、反対に生活習慣などによっては視力が低下することがあります。



なぜ近視になるの？

近視には、遺伝と環境の影響があるとされています。近視はメガネなどで矯正すれば視力がでるため以前はあまり問題視されていませんでした。しかし、最近では近視の人は大人になった時に、緑内障や網膜剥離など目の病気になりやすいことがわかってきました。

小さい頃から近視にならない生活習慣を心がけることが重要

近視を防ぐための生活習慣のポイント！

□ 外遊びおおよそ2時間

日中は光を浴び、外で遊びましょう。全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。



□ 近くを見るときは...

本を読んだり近くを見るときは、十分な明るさを保って、少なくとも30cm以上離すようにしましょう。

□ デジタル端末には注意を！

画面を見つめるとまばたきの回数が減り、目が乾燥して眼精疲労を生じる可能性があるため、目を休ませることを心がけましょう。



インフルエンザ予防接種が始まりました

季節性インフルエンザの流行が、昨年末から継続したまま、次のシーズンに入ることになったと、厚生労働省が発表しています。

ここ数年、インフルエンザの流行が少なかったため、特に小さな子どもは免疫が低下していると思われ、ワクチン接種はとても重要です！

インフルエンザの予防接種は、発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぎ、重症化防止効果があります。ワクチンは、効果を発揮するまでに約2週間かかり半年程度効果が期待できます。

中野区では、小児インフルエンザワクチンの助成があります。



10月の予定

- 3日(火) 幼児身体計測
- 4日(水) 乳児身体計測
- 19日(木) 0歳児健診
- 26日(木) 秋季健診