



# ほけんだより

2022年 10月  
沼袋西保育園：看護師

台風とともにすっかり空気が入れ替わったようです。気温の低下は街路樹の紅葉を促します。虫の声の入れ替わりも、木の葉の色づきも、気付いたら外遊びがより楽しくなりますね。急激な気温の変化に体調を崩すお子さんもみられます。冬に向けてしっかり体力をつけたいところです。

\* 新型コロナウイルスの対応について：個人情報保護の観点より、保育園では発症数のみ公開しておりました。9月より対応の変更として、療養期間・自宅待機期間の短縮や濃厚接触者の特定を原則行わないこととともに中野区より発生クラス名の公表が示されましたので、発症報告と合わせてクラス名もお知らせいたします。発熱など体調不良があるときは受診の判断の参考にしていただき、医療機関へお伝えください。

## 10月10日は目の愛護デー

昨今は大人だけでなく、子どもも日常的にスマートフォンやタブレットなどを使用する機会が増え、低年齢の子どもが動画やアニメなどを見る姿も見受けられます。6歳頃までは視力の発達にとって、一番大切な時期です。乳幼児期からメディアに長時間触れることは、目の健康以外にも心身の発達への影響も心配されています。改めてご家庭でも目の健康について考えてみましょう。



## ～ 目の健康を守るために ～

### 【正しい姿勢を心がける】

背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が曲がった場合は、目と物の距離が短くなり、目に負担がかかってしまい、視力低下につながることもあります。

### 【テレビやゲームは長く見続けない】

使用する時間を決めて時間になったら休息をとるようにします。夢中になるとまばたきの回数も減り、ドライアイを引き起こすなど、目に負担をかけてしまいます。

### 【寝るときは暗い部屋で寝る】

明るい部屋で寝かせていると、脳や体も休まりません。また、睡眠の質にも影響が現れるようです。

### 【寝る前は映像などを見ない】

就寝前は、テレビなどの使用を控えましょう。寝る前にブルーライトを浴びると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

### ☆ お子さんの前髪は目にかかっていませんか？

目にかかっていると視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。また、結膜炎の原因にもなります。短く切るか結いましょう。

### 10月の保健行事

4日(火) 14:30～

秋の健診(幼児クラス)

0歳児健診

5日(水) 身体計測(幼児クラス)

6日(木) 身体計測(乳児クラス)

25日(火) 14:30～

秋の健診(乳児クラス)

0歳児健診

健診予定をご確認の上、登園よろしくお願いたします。

昨年度は、インフルエンザの流行は見られませんでした。新型コロナウイルス感染症対策(手洗いの徹底・マスクの着用・3密を作らないなど)が、インフルエンザの感染防止に繋がったのではないかとされています。では、今年はどうなるのでしょうか？ 予測は難しいと思いますが、予防接種は罹った際の重症化防止効果もあるため、例年通りの接種をお勧めいたします。有料の任意接種になりますが、中野区の助成金制度もありますのでご利用される医療機関で確認ください。