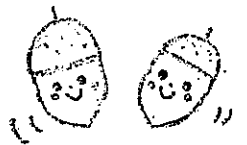




ほけんだより 10月号



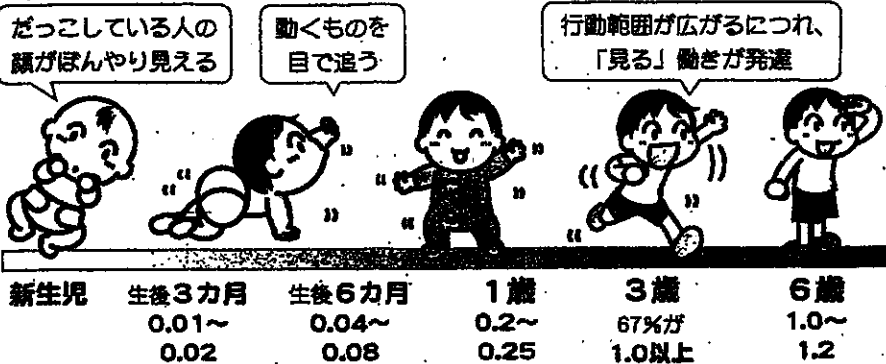
令和5年10月3日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。この時期は天候の変化も大きく、体調管理が難しくなります。睡眠や休息をしっかりとして、元気に過ごせるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デーです～子ども達の目の健康を考えましょう～

乳幼児期は視力の発達にとっても大切な時期です。子ども達の目の健康を守るためにも、目にやさしい生活を心がけましょう。

① 「みる」力は、こうして発達します



季節の変わり目は、風邪などにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは「睡眠・運動・栄養」ですが、実はこの3つは視力低下の予防にも効果があります。

- ① 睡眠：近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- ② 運動：屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- ③ 栄養：ビタミンA やアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

② 気になる見方 気になる症状 をチェック

<input type="checkbox"/> 目を細めて見る。	<input type="checkbox"/> 頭を傾けて見る。
<input type="checkbox"/> 片目をつぶって見る。	<input type="checkbox"/> ボールを受けるのが苦手。
<input type="checkbox"/> 目をよくこする。	<input type="checkbox"/> 目やにが増えた。

気になる症状が続くときは、眼科医に相談してみてください。



大切な目を守るため、みんなで生活リズムを整えましょう！



インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

