



10月のほけんだより

10/1 ハート保育園

朝晩少しずつですが過ごしやすくなってきました。季節の変わり目で園児たちにも、鼻水や咳がでて体調を崩す子が増えてきました、手洗いやうがいを行い、睡眠、栄養を十分にとるなど体調管理を宜しくお願いします。

インフルエンザワクチン予防接種について

予防接種は、自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。免疫を付けたら、感染を防いだり罹っても軽く済むようにするものです。「任意接種」であるため受けなくてもいいと思われがちですが重症化しないためにも受けておくことが望ましいです。

<接種回数>

生後6か月～13歳未満→2回接種で間隔は1～4週間となります（医師と相談）

<接種時期>

流行前には2回接種が終わるように、スケジュールを組むといいでしょう。

又、任意の予防接種で受けていない項目がある場合には、かかりつけの小児科で相談することをおすすめします。決まった期限内に接種しないと、自費でうけることになるので気を付けましょう。

10月10日は目の愛護デー

乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期と言われています。現代はテレビやスマートフォン、パソコン等のデジタル機器があふれる時代ですが、これらを上手に活用して目に負担を与えないようにしましょう。又、見る力を育てるために、明るさ暗さのメリハリのある生活や、広い空間で体と目を動かす機会を作ったり、色々なものを見る体験をしましょう。

1歳：両目で物を見れるようになり、立体感、遠近感がわかるようになります。

3歳：目の感受性が強く、この時期ですでに1.0の視力があるとされています。

6歳：両眼視機能が完成し、視力もほぼ大人と同じ機能を備えると言われています。