

ほけんだより

れいわ ねん 令和5年 ことも未来課保育幼稚園 係
みらいかほいくようちえんかかり
10月号 Tel.53-4083



ほけん目標

め たいせつ 目を大切にしよう。

今月のほけん行事

4か月児健康診査 ・ 10か月児健康診査

医(病)院で受けましょう

1歳6か月児健康診査 ・ 3歳6か月児健康診査

個人通知が届きます

最近小児科でよく見る病気

インフルエンザやコロナ感染症がみられます。
季節の変わり目で体調をくずしやすくなっていますので、感染症に気をつけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

大切な目を守りましょう。

赤ちゃんの目は、生まれてすぐはぼんやりとしか見えていませんが、1歳までの時期に「見る力」が急速に発達します。3歳までには多くの子どもが視力が1.0程度まで見えるようになります。その後、見る力はゆるやかに発達し、6歳頃にはおとなと同じようになります。

視力は、外からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。スマートフォンやテレビ、ゲーム機などの画面ばかりを見るのではなく、いろいろなものを見る経験を増やして、目の健康によい生活習慣をしてみましょう。

【見る力を育てるポイント】

- ★ 明るさ、暗さのメリハリのある生活をしましょう。
日中は光を浴びて、夜は部屋を暗くして眠ることが大切です。
- ★ からだや目を動かす機会を作りましょう。
全身を動かすことで、目や脳の発達を促すことにつながります。
- ★ いろいろなものを見る体験をしましょう
止まっているもの動いているもの、遠くにあるもの近くにあるもの等、色々なものを見ることで見る力が育ちます。
- ★ テレビやゲーム、スマートフォンを使うときは、時間を決めましょう。

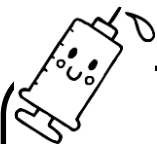


保育園・子ども園・幼稚園では、4・5歳児を対象に視力検査を行っています。検査は、使い捨て遮眼子の使用、指さしや大きなランドルト環を使つての実施等、感染症対策を心がけながら行っています。

【目を守るケアのポイント】



- ★ 前髪は目にかからないようにしましょう。
前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷がついたり、炎症(結膜炎)を起こしたりします。
目にかからないように切りそろえたり、結んだりしましょう。
- ★ 目が疲れたら、ゆっくりと遠くの景色を眺めるようにしましょう。
遠くを見ることで、目の筋肉がほぐれて楽になります。
- ★ 目やにが出た時は清潔なタオルを軽くぬらして目やににあてて、そのまま外側へふきとりましょう。
- ★ 目やにが多いときは、病院を受診しましょう。
目やには自然に出るものですが、量がいつもより多かったり、色が黄色や緑色をしていたり等の症状がある時は炎症が起こっている可能性があるため、早めに病院を受診しましょう。



インフルエンザの流行に備えて・・・

インフルエンザは、例年、12月から3月にかけて流行しますが、今年は4月以降も継続してかかる方がみえます。

インフルエンザは、これからさらに流行することが考えられ、小児も重症化する可能性があります。予防接種を受けることで、インフルエンザの発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。かかりつけ医と相談し、予防接種をご検討ください。

～保護者の方の健康も大切に～ 10月はピンクリボン月間です

●ブレストアウェアネス[乳房を意識する生活習慣]4つのポイント●



①自分の乳房の状態を知る

②乳房の変化に気をつける

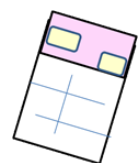
③変化に気づいたら、すぐに医師に相談する

④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

～松阪市がん検診・歯周病検診等受診券を発行できます～

職場等でがん検診等を受ける機会のない方は、右記QRコードから松阪市がん検診・歯周病検診等受診券をお申込みください。

※ご年齢・検診履歴によって、対象の項目がない場合がございます。



【お問合せ先】松阪市健康センターはるる TEL:0598-20-8087 FAX:0598-26-0201