

# 10月 ほけんだより

社会福祉法人 今川学園  
今川学園園長 篠瀬実千代  
平成 28 年 10 月 3 日発行

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・

園では、運動会、遠足、と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。

楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう



## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の「愛護デー」とされています。乳幼児期は、子どもの目ももっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### このような症状はありませんか？

- ・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
  - ・顔を近づけて本をみたり、首を傾けて物をみたりする。
  - ・まばたきが激しかったり、目やにが出ている。
- ★このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。

### 視力低下を予防しよう

6才頃に視力は安定すると言われていますが、環境次第で簡単に視力は低下してしまいます。また、スマホやゲームの普及により近視が低年齢化していると言われてます。子どもの目は大人の目に比べ繊細で、少しの刺激でも視力低下につながります。スマホやゲームは控えめにしましょう。特にスマホなどで1か所を見続けることは、目の筋肉を固めてしまい、視力低下につながります。また、暗い場所で見ると、近づけて見る、悪い姿勢……はNG!です。各家庭でルールを決めて、目を休憩させてあげましょう。

## 予防接種を受けましょう！！



「健康の記録」を点検させていただきました。

現在、接種できる予防接種がある子どもさんには個別に接種をお勧めする手紙を配布させて頂きました。

定期接種は接種期間が過ぎてしまうと自費になってしまいます。

予防接種をせず、感染してしまうと重大な後遺症が残る疾患もあります。

現在日本では感染例が少ないワクチンもありますが、国際社会となった今では、どんどん海外から人が来日しています。

その人たちが感染源を運んでくる可能性もあるのです。体調と相談しながら接種期間内に接種しましょう。今年ははしかの感染拡大が懸念されています。未接種の方は早めの接種をお勧めします。

また、今年の10月から定期接種となったB型肝炎ワクチンは今年の4月以降に出生した子どものみが対象となり、その他の子どもたちは任意接種になりますが、とても大切な予防接種なので出来る限りの接種をお勧めします。

また、全国的におたふくかぜが流行し、現在も収束には至っておりません。おたふくかぜのワクチンも任意にはなりますが、難聴などの後遺症を防ぐためにも接種をお勧めします。

