



ほけんだより

10月号



薄着を心がけましょう！！

近年の子どもたちは防御体力が低下してきていると言われています。

防御体力って？・・・体温調節能力や免疫力、身体的・精神的ストレスに抵抗する力のことです。防御体力の低下は、疲れやすさ、生活習慣病、精神的な不安定性等とも関連しています。

薄着で過ごすことで外気を直接肌を感じる事が出来ます。また、体温調節能力が高まり、防御体力向上につながります。その結果、風邪をひきにくくします。

厚着にしていると、肌が外気に触れることが少なく、皮膚の機能の抵抗力がつかなくってしまいます。また、少し動くと汗をかくので、そのままにして体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなります。

目を大切に（10月10日は目の愛護デー）

目の愛護デーの始まりは1931年（昭和6年）に、中央盲人福祉協会の提唱によって「視力保護デー」と定め、文部省の公園で毎年活動を始めたのがきっかけです。戦争中に活動は中止されましたが、1947年（昭和22年）に再び10月10日を「目の愛護デー」と決めました。目の愛護デーでは、現在、厚生労働省が主催となり、全国で目の健康を促す活動がされています。

現代は、テレビや携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などに子ども時代から触れる機会が多く見られます。目を酷使することにならないように気をつけましょう。少しでもおかしいと感じた時は、眼科を受診しましょう。

こんなことはありませんか？

- * テレビに近寄って見ている
- * 明るい戸外で眩しがる
- * 目がよっている。目つきがおかしい
- * 瞳が白く濁って見える。瞳が黄色く光って見える
- * 目を細めて見ている
- * 目やにがたくさん出る



メディア漬けで視力はガタガタに

テレビゲームの普及、パソコン、ケータイの普及と電子映像メディアの広がりとともに、視力悪化は深刻な事態となっています。加えて立体視力に問題があるとされる子ども達が確実に増えていることが報告されています。

立体視力って？

かつての子ども達は自然の中で体を使って、ダイナミックに遊びながら「立体視力」を発達させてきました。「立体視力」は危険から身を守ったり、労働をしたり、人間が生きていくために非常に重要な能力です。

視力が発達する時期に長時間ビデオやパソコンなどの平面画面を見続けることで左右の視力差が生じて「立体視力」が育っていないのです。顔でボールを受ける子、階段を踏み外す子、など「立体視力」に問題があると思われる子どもが確実に増えていることが報告されています。

乳幼児期は見る機能が発達する大切な時期です！

目は胎児の時に最後に形成される器官と言われています。視力は生まれてから毎日外界の刺激を受け、目を正しく使うことによって発達をしていきます。

生まれた直後は明暗がわかる程度、生後 1～2 か月で目の前の動くものがぼんやりと見える程度ですが、3～4 か月でははっきり見えてきて、お母さんの顔がわか

るようになります。生後 6 か月くらいまでは 0.01 ~ 0.02 程度ですが、このころから 3 歳くらいまでの間に急に成長し、遅い場合でも 5 ~ 6 歳には 1.0 近くに達して、視力が完成するといわれています。

子どもの目は両方の目で平等に近くのをきちんと凝視し、遠くの物もちゃんと見て、物が近づいてくる、遠ざかっていくこともじっと目で追う、そういう集中により視機能は鍛えられて正しい視力に固定されていきます。それには、自然の中で十分に遊ばせることが大切だといわれています。

外遊びをたくさんし、戸外の景色をたくさん見ることで、お子さまの視力を育てていきましょう



インフルエンザ対策について

インフルエンザは、毎年人口の 5 ~ 20% がかかる、冬季の大きな感染症のひとつです。乳幼児が罹患すると、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、時に脳症などを合併し、入院するリスクが高い疾患です。インフルエンザ対策の基本は予防と治療です。予防対策は、手洗い、咳エチケット、予防接種になります。

保育園におけるインフルエンザワクチンの有効率は 40 ~ 50% と大人の有効率 70 ~ 80% と比べると低いです。それでも接種しないよりした方が罹る可能性は低くなり、罹った場合でも、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を減らすことができます。社会的流行を減らすことにもつながります。

2016 / 2017 シーズンのインフルエンザワクチンは A 型 2 種類、B 型 2 種類、1 本のワクチンに 4 種類の抗原が含まれます。



実際にインフルエンザの予防接種は、10 月頃より実施する病院が多いようです。子どもは通常 2 回接種となっています。免疫獲得からみて、4 週間程あけて 2 回目を打つことが望ましいですが、1 週間以上たてば一応 2 回目を受けることができます。この 2 回を 12 月初め頃までに受けておくのがよいと思います。かかりつけの医師と相談して、是非ワクチン接種をご検討ください。

