



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。

これからの季節、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。

それにより、体温調節機能が高まり、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なってしまいます。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。



気を付け
ていませ

子どもの目の健康

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目に良い生活を送っていますか？わたしたちは、視覚から多くの情報を得ています。子どもの目の健康が守られ、健やかに成長できるように心掛けましょう。



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。

生まれた直後には明暗がわかる程度、生後6ヶ月くらいまでは0.01~0.02程度ですが、このころから3歳くらいまでに急激に成長します。

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、お子さんの視力を育てていきましょう



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



眼の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。気になることがあれば早めに受診しましょう。

前髪が目にかかっていますか？



お子さんの前髪は、目にかかっていますか？髪の毛が目の上にかかっていると、髪の毛の間からものを見るようになってしまうため、視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。

前髪が目にかからないように、短く切っておくか、結ぶなどしておきましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

10月15日は「世界手洗いの日」です。これは、ユニセフが正しい手洗いを広げるために、国際衛生年であった2008年に毎年10月15日を「世界手洗いの日」に定めたものです。この日は、手洗いに関するイベントがいろいろと行われます。

正しい手洗いをすることによって、わたしたちは、いろいろな病気から体を守ることができます。世界では5歳の誕生日を迎えずに亡くなってしまいう子どもたちが、年間590万人にも上るそうです。

その原因の多くは予防可能な病気だといわれ、石けんを使った手洗いで防ぐことができる病気もあります。

正しい手洗いを身につけることは、将来にわたって健康に過ごすために欠かすことができません。これから、寒くなり、風邪やインフルエンザなどが流行する季節に向かいます。この時期に、手洗いの大切さをもう一度、確認しておきましょう。

