



令和3年10月1日
兵庫教育大学附属幼稚園
養護教諭 小西葵

どんどんと涼しくなり、秋の兆しを感じるようになってきましたね。体調を崩すお子さんも多いため、生活習慣を整えて、よく食べてよく運動をして免疫力をつけ、コロナにも風邪にも負けない体を作りましょう。

★10月10日は目の愛護デー★



10をくると2つ横に向けると目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。10月には3・4歳の視力検査があります。視力低下は遺伝性や疾患由来など、先天的要因もありますが、環境要因によって引き起こされることが多いです。一度視力が低下すると、改善できることが難しいため、視力が下がっているお子様は特に注意し、視力が良いお子様も予防的に、目に良い生活を送るようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

近年、子どもの IT 眼症が増加しています。

IT 機器に触れる機会がある場合は、
適切な距離 (50cm程度) を離して、
時間を決めて (1時間以内) 使用しましょう。

IT 眼症って?

IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状のことです。

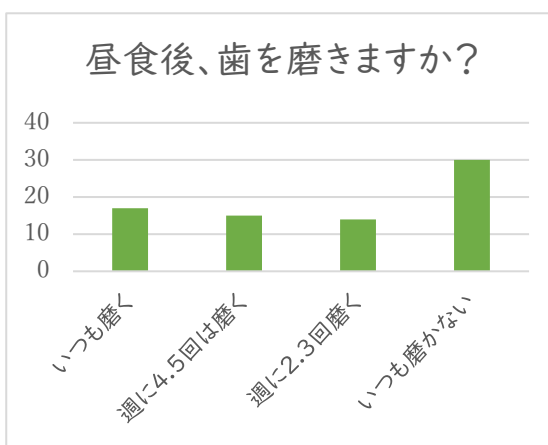
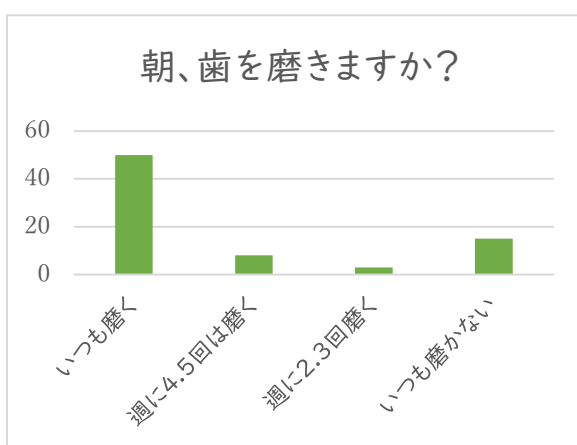
「像がぼやけて見にくい」、「ものが二重に見えて困る」、「目のまわりが痛い」、「目が重い」、「こめかみが痛い」、「目があけられない」、「頭が重い」、「吐き気がする」などの症状があります。



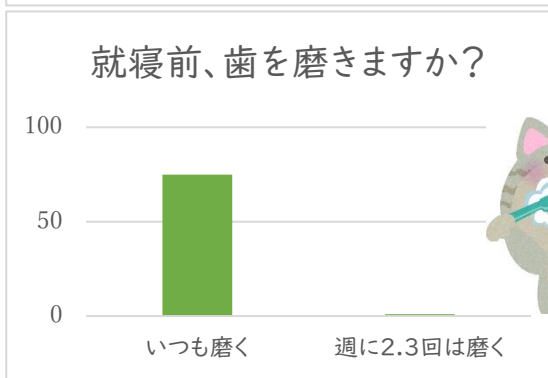
☆生活習慣アンケートの結果について☆

7月に実施した生活習慣アンケートの結果を一部抜粋してお伝えします。ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

早寝早起き朝ごはんはしっかりと実施できている方が殆どでしたが、歯磨きの仕方・タイミングについて、差が大きく見られました。「就寝前の歯磨きのみで虫歯が予防できる」という情報が錯綜しているようですが、学校歯科医の先生に尋ねたところ、「最も重要なのは就寝前の歯磨きですが、就寝前のみで虫歯予防ができるという根拠はなく、毎食後やおやつの後などに毎回歯磨きすることが望ましい」と回答がありました。



幼児期は少しずつ乳歯から永久歯に生え変わり、特に虫歯予防が重要な時期です。学齢に合わせて、仕上げ磨きや、歯磨きの仕方など、ご指導をよろしくお願ひします。



10月の保健行事♪

- 4日：発育測定（5歳）
- 5日：発育測定（4歳）
- 8日：発育測定（もも）
- 11日：発育測定（うめ）
- 21日：聴力検査（4歳）
- 22日：聴力検査（3歳）
- 26日：避難訓練（火災）
- 28日：視力検査（4歳）
- 29日：視力検査（3歳）

保健室より

9月の保健指導は、4・5歳はコロナについて、3歳は発育発達について実施しました。

今回は、4・5歳に読んだコロナについての絵本を紹介します。金の星社の「どうしてしんがたコロナになるの？」という絵本で、時々難しい言葉がありましたが、言い換えたり、短くしたりしながら話しました。読む前は、「コロナって黒いねんで!」と話していた園児も、読んだ後は「目に見えへんから手洗いしないとあかん!コロナ食べてしまう!」と話しており、少し理解してくれた様子でした。これからはインフルエンザも流行る季節になるので、同時に気を付けていきましょう。

