



10月のほけんだより

令和2年 9月30日
 識名さつき認定こども園
 看護師：石嶺・城間

昨年この時期はインフルエンザ患者が急増し警報が発令されました。今年はインフルエンザウイルスとコロナウイルス両方に気をつけながら生活する事になります。

9月は手足口病の子がひよこ組・りす組で多くみられました。季節の変わり目はかぜをひきやすくなりますので登園前の体温測定や健康チェック、手洗い等の予防に引き続きご協力をお願いします。



インフルエンザ予防接種のシーズンになりました

インフルエンザの予防接種は、発症を抑え肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。

- 接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。
- かかりつけ医に、相談しましょう



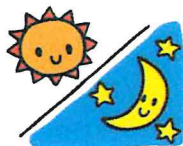
お子さんの目、大丈夫ですか？
 10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。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よう。

見る力を育てるために！

□明るさ、暗さのメリハリある生活を
 日中は光を浴び、夜は暗くして眠る



□広い空間で体と目を動かす機会を
 全身運動で眼球、視神経・脳発達します



□いろいろなものを見る体験を
 止まっているもの動いているもの
 大小、遠く近くにあるもの、いろいろ見る体験は目により刺激を与えます



□テレビやゲームは、時間を決めて

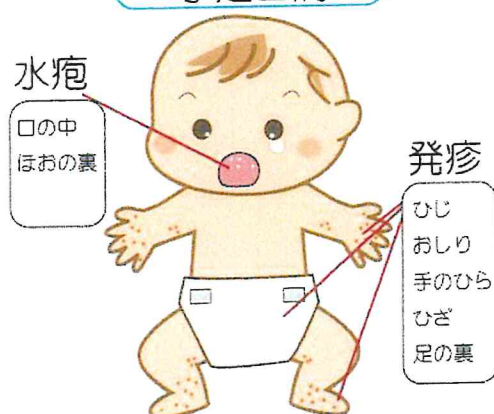
テレビは正面から見る。携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

9月の感染症発生状況

・手足口病	15人
・溶連菌感染症	1人

手足口病は手足以外のところにも発疹ができる子もいます。早めに手当しましょう。

手足口病



保健だより



2020年 令和2年 10月号(第436号)
発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

10月10日は 目の愛護デー

～目をたいせつにしましょう～



こどもの目は毎日発達しており、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成します。視力の低下には、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係していると言われていいます。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見て、視力を育てていきましょう。

“見る力”をそだてるポイント

○明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう



○広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

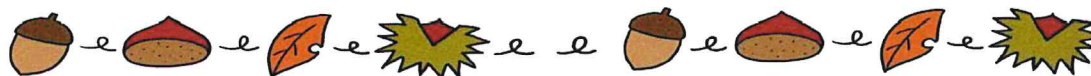
○いろいろなものをみる体験を

止まっているもの、動いているもの、小さなものや大きいもの、遠くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目のよい刺激になります。



○テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見ましょう。横目で見てみると、視力に左右差が出る場合があります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。



夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。



弱視について

こどもの視力は、0歳では0.1ぐらいの視力しかなく、3歳ごろに大人と同じくらいの視力に達すると言われています。この視力の成長期に、何らかの原因で正常な視力の成長が止まってしまう、眼鏡をかけてもよく見えない状態を弱視と呼びます。

視力の発達の感受性期について

人間の視覚の感受性（脳の神経回路が集中的につくられる時期）は、生後1か月から上昇をはじめ、1歳ごろにピークに達し、8歳ごろまでに徐々に減少すると言われ、感受性の高い時期ほど、弱視に対する治療反応が良いと言われています。



こどもは、視力に異常が生じても自分で症状を訴えるが難しいため、気になる症状が見られたら眼科を受診しましょう。

～こんな時は心配です～

- 目を細めて見る
- 本を読む際に顔を本につけて読んでいる
- テレビなど極端に近づいて見る・いつも斜めから見ている
- 物を見る際に顔を斜めにしたり傾けて見ていたりする など

ご家庭でも確認してみよう！

乳幼児健診について(10月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。 **お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962**