

月号 ほけんだより



✳ 10月10日は目の愛護デーです

目を大切に！

乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期です。この機会に「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

①明るさ、暗さのメリハリある生活をしましょう。

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

②広い空間で体と目を動かす機会をつくりましょう。

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

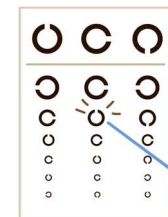
③いろいろなものを見る体験をしましょう。

止まっているもの、動いているもの。小さなもの、大きいもの。遠くにあるもの、近くにあるものなど。いろいろな物を見る体験が、目に良い刺激になります。

④テレビやゲーム、スマートフォンなどは、時間を決めましょう。

テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見ていると、視力に差が出ることもあります。

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、



✳ インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪の違いは、主にウイルスの種類と症状です。医療機関を受診し適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
経過	急激な高熱で発症する。	ゆっくりと経過する。
症状	38℃以上の発熱や倦怠感、関節痛などの全身症状を伴う。後から咳、のどの痛み、鼻水などの症状が続いて見られる。	主にくしゃみ、鼻水、のどの痛みなどの症状が現れ、発熱を伴うことがある。 
合併症	肺炎や脳症など。	まれにあります。
感染力	強く、人から人へ急速に広がる。	弱く、だんだんと広がることが多い。

インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「咳エチケット」「小まめな換気」などが有効です。また、インフルエンザワクチンを接種することで重症化を防ぐことができます。

✳ 9月感染症報告

- ・伝染性紅斑(リンゴ病) 1件
- ・溶連菌感染症 1件
- ・ヘルパンギーナ 2件
- ・感染性胃腸炎 2件