



平成30年9月28日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

10月保健だより

風疹の流行が心配されています。

9月頃から、国内で風疹発症の報告がされています。予防には乳幼児期の『麻疹風疹ワクチン（MR）』の定期予防接種があります。

風疹の症状は、発熱・淡い発疹・リンパ節の腫れ・目の充血などで、通常重い後遺症や合併症はまれな病気ですが、妊娠初期に感染すると、胎児に難聴や白内障などの障害がでる恐れがあります。妊娠を希望する女性には、免疫の指標となる抗体検査を受けることがすすめられています。

10月10日は「目の愛護デー」です

子供達の目の健康が守られ、健やかに成長できるように心がけましょう。



① 寝る時は暗い部屋で寝かせましょう。

明るい部屋で寝かせていると、一晩中網膜に光が当たっていることとなります。これは眼球に負担がかかり、また脳が休まらず、睡眠の質にも影響が現れる恐れがあるといわれます。

② 正しい姿勢を心がけましょう。

立つ時、座る時には、顎を引き背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が丸まった姿勢は目と物の距離が短くなって、目の毛様体筋に負担がかかり、視力低下につながることもあるといわれます。

③ テレビやゲーム機、スマートフォンなどは近い距離で長時間見続けない。

目安は30分見たら5分間の休憩です。また、就寝1時間前はスマートフォンなどでブルーライトを浴びないようにしましょう。（これは寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなるといわれています）



9月の予定

4日(木) 全園児健康診断(午前中)

9日(火) 身体測定

9月の報告

今月は手足口病、ヘルパンギーナの発症がありました。手足口病は特に乳児の発症が目立ちました。その他“風邪”でお休みする子どもが各クラスにみられました。寒暖の差がでる頃ですが季節のよい時期、元気に過ごしたいですね！