



令和4年9月30日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かずみ保育園

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』といわれています。「見る力」は6歳くらいまでに発達するといわれています。

「目の健康のために心がけること」

- ◆外遊びをし、日光に当たるようにしましょう。
- ◆本を見る時は、目から30cm以上離して見ましょう。
- ◆本やテレビを見る時は正しい姿勢で、左右の距離が均等になるようにしましょう。
- ◆早起き、早寝を心掛けましょう。
- ◆栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◆寝る直前のPCやスマホの使用は質の高い睡眠を妨げる原因となるため、控えましょう。



新型コロナウイルスと目の影響

新型コロナウイルスの感染症の症状のひとつに結膜炎が報告されています。

症状は結膜充血（赤目）や結膜浮腫（白目の腫れ）、涙液や目やになどの増加などがあります。目からの感染は、感染者のくしゃみや咳、唾液などに含まれるウイルスが顔にかかることで感染するといわれています。

「目から感染しないために注意すること」

- ①石けんで洗っていない手で目（顔やマスクなど）を触らない
- ②目を触った後、石けんで手を洗う前に、何かを触らない
- ③涙などの分泌物が付く可能性のあるハンカチなどを共有しない



10月の予定

4日（火）身体測定

6日（木）全園児健康診断（午前）

手や足の爪を切っていますか？

爪が伸びていると、引っ掻いた時に傷になり、爪と指の間にもバイ菌が繁殖してしまうために1週間に1回は爪を切るようにしましょう。必要以上短く切ってしまうと、巻き爪になってしまうことがあるので注意しましょう。爪を切る時の長さの目安は、爪先の白い部分が少し残る程度にし、爪の形に沿って切りましょう。（週初めのチェックカードで△や×があった場合は爪の確認をお願いします）

9月の報告

9月の感染症の報告はありませんでした。10月はRSウイルスや溶連菌感染症、ノロウイルス感染症が流行する季節です。体調不良時は早めに病院を受診しましょう。