



2021. 10. 11

清々しい風が吹き、木々の葉も色付きはじめ、秋の訪れを感じさせてくれます。朝夕と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。すぐに着込んだりせず上着などで衣服の調節をし、手洗い・うがいをこまめに行い、規則正しい生活を心掛けて体調を整えていきましょう。

目を大切にしよう

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」とされています。子どもの視力は、目を正しく使うことによって日々発達し、6歳までが視力の発達にとって一番大切です。その後、視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

10月の保健指導では、「目を大切にしよう」というテーマで、目のしくみやはたらき、目を大切にするために気をつけることについてお話をしました。目を大切にしようとする気持ちを忘れず、自分の目もお友だちの目も大切にしましょう。この機会にご家庭でも目の健康についてあらためて考えてみてくださいね。

目にやさしい生活をこころがけるポイント！！

現代はテレビやゲーム機、パソコンなどの普及により、目を酷使することが多くなっています。視力低下の原因につながるがあるので、毎日の生活の中で眼に優しい習慣を心がけましょう。

- ① 目を休めましょう
近くのものを見続けると、目の筋肉が疲れてしまいます。疲れを感じたら目を休めましょう。特にテレビ、ゲームは目に負担をかけるので、長時間の使用は避けましょう。
- ② よく眠りましょう
規則正しい生活は、成長過程にある子どもたちにはとても大切です。ぐっすりよく眠ることで、目の疲れも回復します。
- ③ 姿勢を正しくしましょう
姿勢が悪いと、ものを近くで見てしまう原因になります。小さなころから正しい姿勢で過ごすようにしましょう。
- ④ 部屋の明るさに気をつけましょう
暗すぎたり、明るすぎても目に良くありません。勉強や読書をするときは、電気スタンドをつけましょう。
- ⑤ 運動をしましょう
全身運動は、目や脳の発達を活発にします。また、運動をすることで血液の流れがよくなり、疲れた目も回復しやすくなります。

◇気をつけましょう◇

- ・テレビは 2m以上離れ、時間を決めて見ましょう。
- ・本やテレビは寝転んで見ないようにしましょう。
- ・暗い所や、直射日光の下で本を読んだり、絵をかいたりすると目を傷めます。
- ・ゴミが入った時は、こすらずに水で洗い流しましょう。
- ・前髪が目にかからないようにしましょう。髪には目に見えない細菌やウイルスが付着していて、目に入れば結膜炎を起こしたり、目を傷つけたりします。
- ・好き嫌いをしないで、何でも食べましょう。特にビタミンA（うなぎ、レバー、緑黄色野菜など）、ビタミンB1（豚肉など）、ビタミンB2（レバー、肉、緑黄色野菜など）は目の働きをよくします。からだそのものが健康になることが、目の健康にもつながります。

引き続き感染防止対策を！！

福山市の感染状況も少しずつ落ち着いてきました。引き続き『不要不急の外出』や『密』を避け、こまめな手洗い、マスクの着用、咳エチケット、換気や消毒などを心がけて、新型コロナウイルスを含む感染防止対策の徹底を意識して過ごしていきましょう。



「幼児等インフルエンザ予防接種費補助事業」について

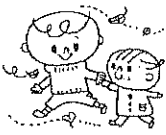
福山市では、インフルエンザ予防接種費の一部(1回につき800円まで、1人につき期間中2回まで)を補助する事業を実施しています。

※任意の予防接種です。かかりつけの医師と相談しながら受けましょう。



頭じらみにきをつけよう！！

頭じらみは、季節に関係なく発生しますので、ご家庭でも予防と早期発見に努めましょう。



朝夕の肌寒さが増してきて、園庭の木々の葉も赤や黄色へと美しく色づき始めました。秋の深まりとともに、朝夕の気温差と乾燥により様々な感染症を引き起こしやすい時です。園でも家庭でも子どもの健康観察には十分配慮し、健康管理に気をつけていきましょう。

冬の感染症に気をつけよう！！



嘔吐や下痢といったおなかの症状が多くなる時期です。今月の保健指導では「おなかの健康」をテーマに、健康なうんちの話やお腹の中の様子、規則正しい生活、手洗いの大切さなどの話をしました。新型コロナウイルス感染症や、冬に多くなるインフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症の予防の第一歩は「手洗い」です。十分な手洗いは子どもだけでは難しいものです。本格的な冬を前に、おうちの方と一緒に習慣にしていきましょう。

感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)

冬に多くみられる嘔吐・下痢を主症状にして起こる病気のひとつです。嘔吐・下痢は食中毒から生じることも多いのですが、冬の時期はウイルスが原因のことが多く、症状や感染力も強いいため、あっという間に感染拡大してしまうこともあります。これからの時期、嘔吐や下痢があったときには用心し、早めに医療機関を受診しましょう。

予防方法は？

- ・こまめに手洗いをしましょう。特に排泄の後・食事の前・外から帰った時には忘れずにしましょう。水も冷たくなり、手洗いも辛くなる時期ですが、せっけんをよく泡立て流水で30秒以上手洗いをしましょう。
- ・規則正しい生活（はやね・はやおき・朝ごはん）を心がけましょう。
- ・部屋の換気を1時間に1回はしましょう。寒くなる時期ですが、部屋の窓を2か所開け、空気の通り道をつくりましょう。

嘔吐のときには…

- ・激しく吐いている間は、口をゆすぐ程度にする。
- ・30分～1時間嘔吐がなければ、様子をみながら水分（白湯や麦茶など）を少量ずつ飲ませてみる。
- ・すぐに嘔吐するようであれば、もうしばらく（30分～1時間）様子をみる。

下痢のときは…

- ・脱水を起こさないよう、こまめに少しずつ水分を飲ませる（白湯や麦茶など）。
- ・おしりがただれやすいので清潔にする。
- ・下痢が治まってから、おかゆ・野菜スープなどの消化のよいものを少量ずつゆっくり食べさせる。

登園は大丈夫？

嘔吐・下痢の症状は、ひどくなると脱水症状を起こすなど、特に乳幼児は注意が必要です。園への登園は「下痢・嘔吐の症状が治まり普段の食事ができること」とされています。「元気だし、大丈夫かな？」などと考えがちですが、乳幼児の集団では流行しやすいので、蔓延を防ぐためにも下痢・嘔吐の症状があった場合は様子をみて、医療機関への受診などの対応を早めに行いましょう。また、お子さんの症状をみながら、園への登園は医師の許可を得てからお願い致します。

家庭内での感染を防ぐため、家庭での嘔吐物や下痢の処理にも、十分ご注意ください。

- ・室内の換気を十分にしましょう。
- ・処理をする場合は、マスク・使い捨て手袋などを使用しましょう。
- ・処理をした後は、必ずせっけんで手を洗いましょう。

【嘔吐物の処理】

- ・嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで、外側から内側へ向けて静かに拭き取ります。
- ・拭き取った嘔吐物は、すぐにビニール袋に入れ、封をして処分します。
- ・嘔吐物で汚染された区域全体を、次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみこませたペーパータオルなどで、浸すように拭きます。
- ・新しいペーパータオルに消毒液をしみこませ、その上を踏むなどして嘔吐物の処理をした人の履物の裏も消毒します。
※嘔吐物は広範囲に飛び散りますので、広範囲を消毒しましょう。

次亜塩素酸ナトリウム水溶液
500mlのペットボトルに、そのキャップに2杯の塩素系漂白剤を入れ、水を入れ薄める（目安は元あった量程度）。
※作る時は手袋を使用してくださいね。