



おひさまだより



認定こども園せんにしの丘

2023. 10. 19

木々の葉も色付き、金木犀の香りが漂い始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。

引き続き感染症対策を！！

福山市では例年より早くインフルエンザの流行が始まりました。感染症予防には、ハンドソープを使用してのこまめな手洗いが有効です。換気、手指消毒、マスクの着用、咳エチケットを心がけて、インフルエンザや新型コロナウイルスを含む感染症予防対策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。

◇対象 福山市に住民票のある満1歳～小学校6年生

◇接種期間 2023年10月1日～2024年1月31日まで

※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。