



保健だより

2019年 令和元年10月号 (第424号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理をしっかりと行い、栄養豊富な旬の食べ物を食べて、手洗い、うがい、衣服の調節を行い、健康な体を育てていきましょう。

今月のテーマは、**インフルエンザ予防と目の健康について**です。

「うつらない」「うつさない」「(救急医療) つぶさない」の合言葉でインフルエンザを防ぎましょう!

インフルエンザの予防接種は10月から開始です。13歳未満の子どもの場合は2~4週間の間隔で2回接種です。かかりつけの医師とよく相談して接種しましょう。もしインフルエンザにかかってしまったら、脱水症状に気をつけこまめな水分補給が必要です。発病してから5日を経過し、かつ解熱して3日を経過するまで登園停止です。この期間は家庭でゆっくり療養して下さい。

10月10日は
目の愛護デー

生まれた時には明暗を感じる程度の子どもの視力は大人並みの1.0くらいになるのが6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じて自分で症状を訴えることは難しいことです。気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

こんな時は心配です

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目で物を見ることが多い
- テレビなど極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる

見る力を育てるポイント



- 明るさ、暗さのメリハリある生活を・・・日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。
- 広い空間で体と目を動かす機会を・・・全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。
- いろいろなものを見る体験を・・・止まっているものうごいているもの、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、いろいろなものを見る体験が目により刺激になる。
- テレビや携帯電話ゲームは、時間を決めて・・・テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。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乳幼児は、避ける。

目を大切に!

予防法

手洗い・咳エチケット・人混みを避ける・規則正しい生活

手洗い、うがいの習慣を!

きれいな手洗いの仕方

 水道水で手をぬらします。	 石けんをしっかりと泡立めます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルでふきます。

乳幼児健診の予定(10月) ※健診会場は、那覇市保健所です。

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962

◇乳児健診【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・6(日)・20(日)・27(日)

◇1歳6か月児健診【対象：1歳8か月頃の児】・・・3(木)・10(木)・17(木)・24(木)

◇3歳児健診【対象：3歳6か月頃の児】・・・1(火)・8(火)・15(火)・29(火)

(3歳児健診は目と耳の事前検査を忘れずに!)

お願い～はしか0に向けて～ MRワクチン接種状況を各園で調査、把握するようにしています。接種を済ませましたら園にご連絡をよろしくお願いします。