



ほけんだより



暑さも和らぎ、徐々に過ごしやすい日が増えてきました。朝夕の寒暖差、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、風邪を予防していきましょう。また、衣替えの時期ではありますが、気温の高くなる日もありますので、子どもが自分で脱ぎ着をして調整できるようにしてあげてくださいね。

◎乳幼児期は見る機能が発達する、大切な時期です！

子どもの目は毎日発達していて、視力機能は6～8歳にほぼ完成するといわれており、その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。近年、小さなお子様もスマホを触っている光景を多く目にしますが、子ども達の視力の発達が気になります。メディアを上手に活用しながらも、自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

下記のような症状が見られると、斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため普段から気にかけてみるようにしましょう。

- テレビや絵本に近づいてみる
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする



注意



11月8日は、いい歯の日



自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子ども、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげてくださいね。毛先が開いた歯ブラシでは歯の汚れを落としにくく、力を入れすぎてしまい、歯や歯茎を痛めてしまうことがありますので、月に1回は点検をして交換するようにしましょう。また、食事の時にはよく噛んで食べるとあごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。無理なく噛む回数が増えるように意識してみてくださいはいかがでしょうか。

この機会に、歯科受診をして定期検診をすることもおすすめです！



新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に注意！

新型コロナウイルス感染症の世界的流行後、ここ2年ほどはインフルエンザの感染者は例年に比べると減少していました。しかし、今年は世界的にもインフルエンザの感染者が増加傾向にあります。特に、その年の日本でのインフルエンザ流行を予測うえで参考になるとされている、南半球のオーストラリアではインフルエンザ感染者数が過去5年間の平均を上回って急激に増加しており、コロナ以前よりも感染が拡大している状況です。

新型コロナ感染者数は少しずつ減少傾向にありますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもありますので、手洗い・うがいなど感染予防策を引き続き行い、この秋冬を元気に過ごしていきましょう

☆例年では12～3月にインフルエンザが急増します。流行前には予防接種を終了できるよう、早めの接種を推奨します。

※11月21日は後期内科検診です。できるだけお休みのないようご協力お願い致します。

