

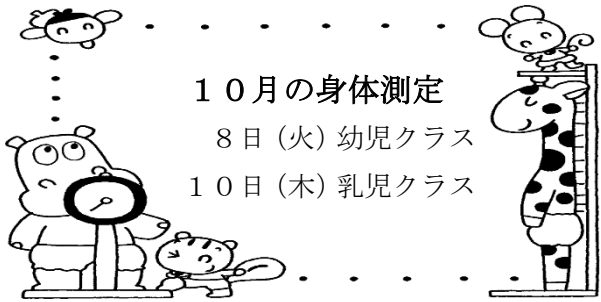


「10月10日は目の愛護デー」～目を大切に～

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。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

<目の健康のためにかかりつけ医を持ちましょう>

朝夕涼しく感じる日が多くなり、すっかり秋めいてきました。今年、インフルエンザの流行が大変早く、武蔵村山市でも流行が始まっており、早めの感染予防対策が必要です。これから、あゆみ保育園では、運動会、秋の園外保育、お芋掘りなど楽しい行事が待っています。食欲も増し、子どもの体力もぐんと伸びる時期です。運動会では毎年お子様の成長が感じられます。様々な経験を通して、健康な心と体を育てていきましょう。



10月の身体測定
8日(火) 幼児クラス
10日(木) 乳児クラス

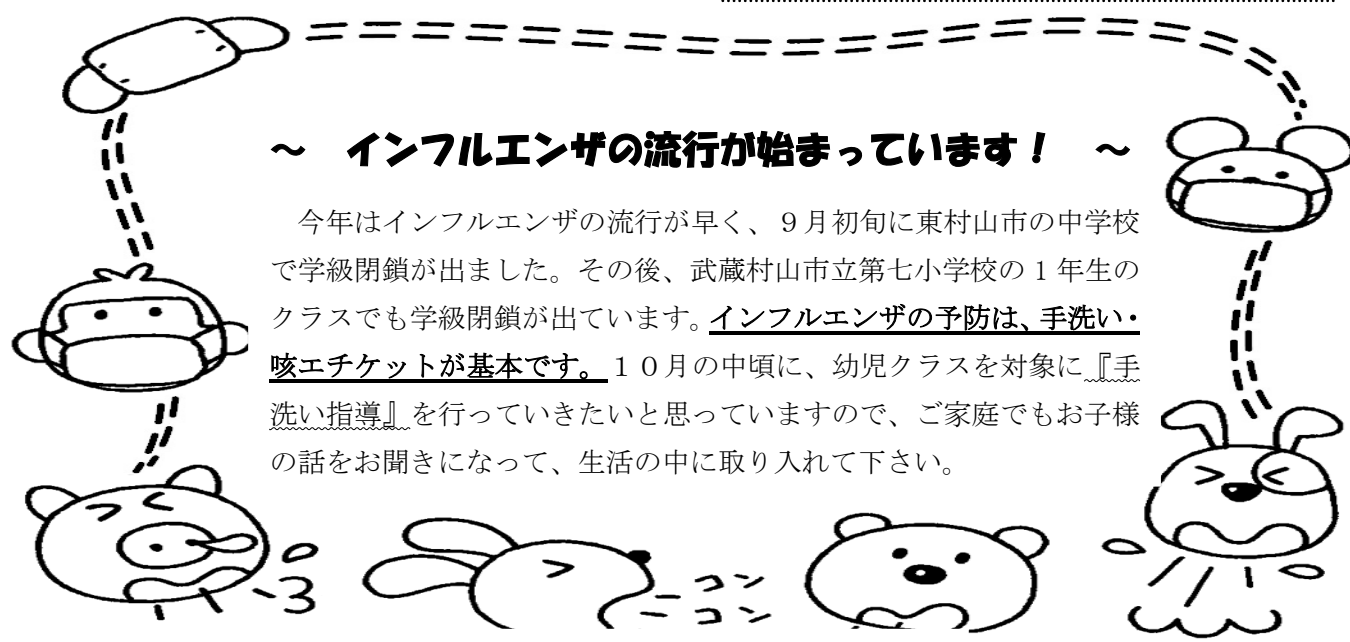
<先月の感染症(8月20日～9月20日)>

帯状疱疹 幼児1名
とびひ 乳児1名
手足口病 乳児1名

●その他、発熱でお休みするお子様が多かったです。

～インフルエンザの流行が始まっています！～

今年インフルエンザの流行が早く、9月初旬に東村山市の中学校で学級閉鎖が出ました。その後、武蔵村山市立第七小の1年生のクラスでも学級閉鎖が出ています。インフルエンザの予防は、手洗い・咳エチケットが基本です。10月の中旬に、幼児クラスを対象に『手洗い指導』を行っていきたくと思っていますので、ご家庭でもお子様の話をお聞きになって、生活の中に取り入れて下さい。



<～「秋の健康診断」の日程変更について～>

10月23日(水)に予定されていた「秋の健康診断」は、園医の都合により、**10月9日(木)に変更となりました。**ご迷惑をおかけして申し訳ございません。健康診断は14時から開始します。なるべくお休みしないよう、ご協力お願い致します。

～「子どものIT眼症」を知っていますか？～

子どもの目と大人のとまったく異なります。子どもの目は少なくとも15歳までは、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため見る環境が、それらの発達に大きく影響します。特に3歳までの目の発達はめざましく、知的・身体的発達も同様に急速なものです。その時期、子どもが体を動かすことなく、一方的な情報しか与えないテレビや、激しい目の動きとか異次元の世界観をしいるテレビゲームなどを、長時間見続ける状況は悪影響を及ぼします。

<IT眼症ってなに・・・？>

ITとは「Information Technology:情報技術」という語句の略語で、最近のテレビゲームとかパソコンなどを含むさまざまな情報機器あるいはその技術を意味します。IT機器は、テレビ、テレビゲーム、携帯型ゲーム機、パソコンです。そしてIT眼症とは、「IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状」をいいます。

IT機器が普及するようになって、「目が疲れる」とか「目が乾く」、「頭痛がする」などの眼症状を訴える人が増えています。

<IT眼症をふせぐには・・・>

- ・長時間のIT機器の使用を避ける。最長でも1時間以内。
- ・IT機器は50cm以上離れても、良く見えるものにする。
- ・IT機器から50cm以上離れて、電磁波の影響をなくす。
- ・はじめから子どもに、IT機器を見せない、買わない。あっても故障中とする。
- ・親が他のものに興味をもたせる。
- ・親が子どもと積極的に話をする。
- ・目の異常が無いか、一度は眼科医の精密検査を受ける。

★しかし、どうしても、子どもがIT機器を手放せないなら、次の三つの50を必ず守らせてください。

- ① 50cmで楽に見える状態のもの。
- ② 連続使用は50分以内にする。
- ③ 距離は必ず50cm以上離れて見る。

～日本眼科医会ホームページより～<https://www.gankaikai.or.jp/health/13/07.html>