



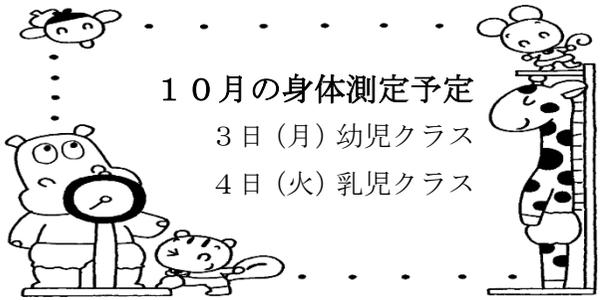
園長 江郷勝哉
 看護師 高瀬浩子

「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、眉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、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康を改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少しずつ多くなり、徐々に秋めいてきました。新型コロナウイルスの流行はピーク時に比べると大分落ち着いてきましたが、今年の冬は、インフルエンザが流行するという予測もあるようです。これから、あゆみ保育園では、10月1日に運動会があります。又、遠足・お芋掘りなど楽しい行事も待っています。秋は食欲も増し、子どもの体力もぐんと伸びる時期です。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。



<先月の感染症(8月20日～9月20日)>

新型コロナウイルス	幼児	1名
RSウイルス	乳児	3名
手足口病	乳児	6名
溶連菌感染症	乳児	1名
突発性発疹	乳児	1名

～「子どものIT眼症」を知っていますか?～

子どもの目と大人の目は全く異なります。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・異次元の世界観を強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やパソコン等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、パソコン等です。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眼症を防ぐには・・・>

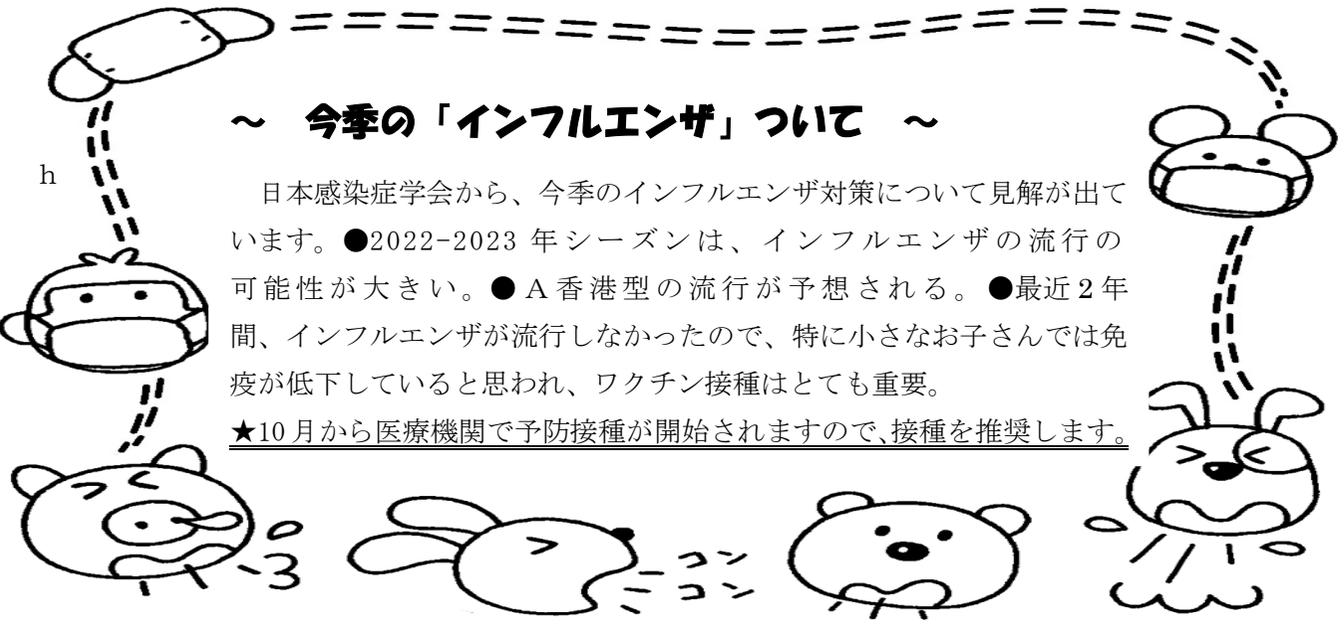
- ・長時間のIT機器の使用を避ける。最長でも1時間以内。
- ・IT機器は50cm以上離れても、良く見えるものにする。
- ・IT機器から50cm以上離れて、電磁波の影響をなくす。
- ・はじめから子どもに、IT機器を見せない、買わない。
- ・他のものに興味を持たせる。
- ・子どもと積極的に話をする。
- ・目の異常が無いか、一度は眼科医の精密検査を受ける。



～今季の「インフルエンザ」について～

日本感染症学会から、今季のインフルエンザ対策について見解が出ています。●2022-2023年シーズンは、インフルエンザの流行の可能性が大きい。●A香港型の流行が予想される。●最近2年間、インフルエンザが流行しなかったため、特に小さなお子さんでは免疫が低下していると思われ、ワクチン接種はとても重要。

★10月から医療機関で予防接種が開始されますので、接種を推奨します。



<～「秋の健康診断」について～>

10月26日(水)は「秋の健康診断」です。健康診断は14時から開始します。当日は、なるべくお休みしないよう、ご協力お願い致します。

★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を必ず守りましょう。

- 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。