



# ほけんだより

# 10月

2016.10月  
松ヶ本認定こども園  
保健室

厳しい暑さも一段落し、朝・夕涼しくなってきました。澄み切った空にさわやかな風、日ごとに秋らしくなっていきます。秋は、1年で一番過ごしやすい季節です。そして、『食欲の秋』『スポーツの秋』といった風に、様々なことを思いきり楽しめる季節でもあります。

10月には、『運動会』が行われます。子ども達は、毎日一生懸命練習に励んでいます。運動会当日は、これまでの成果を發揮し、ひと回りもふた回りも成長した姿を見せてくれることと思います。子ども達が体調を崩すことなく、家族の皆様方も一緒に楽しんでいただけるようにと願っております。

## 10月10日は、目の愛護デーです

目の健康や大切さについて考える日

● 今月のスケジュール ●

4日(火) 身体計測(全園児)  
28日(金) 視力検査(3歳児)

視力(1.0)未満の子どもが増えています!!  
あらためてお子さんの日常生活をチェックしてあげてください!!

**チェック1** 長時間ゲームをしていませんか?  
「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めてあげてください。

**チェック2** テレビを近くで見えていませんか?  
近くで見るのがくせにならないように、離れて見る習慣をつけてあげてください。

**チェック3** 前髪が目にかかっていませんか?  
視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまともめましょう。

**チェック4** 部屋の明かりは暗くないですか?  
目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしてください。

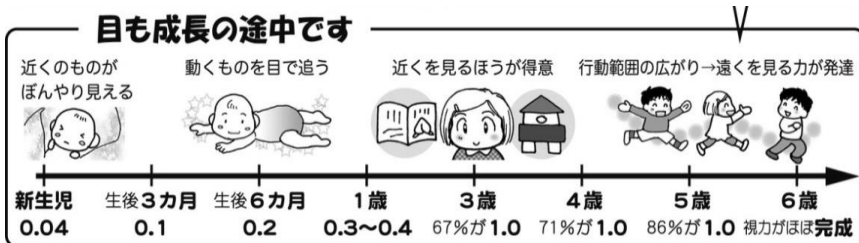
## B型肝炎ワクチンが定期接種に

2016年10月1日からB型肝炎ワクチンが定期接種(無料)に追加されました。

- 対象: 4/1以降に生まれた1歳児未満児(出産後にB型肝炎ワクチン接種を受けた場合を除く)
- 接種回数: 3回(以前に接種を受けている場合は全3回になるように接種を受けてください)
- ※4週以上の間隔を置いて2回目を接種、1回目から20週以上の間隔を置いて3回目を接種すること

B型肝炎ウイルスは、一過性の感染で終わる場合と感染状態が続く場合があります。感染状態が続くと慢性肝炎になることがあり、肝硬変・肝がんを引き起こすこともあります。ワクチンを接種することでB型肝炎ウイルスへの免疫(抵抗力)ができ、感染を予防することができます。

## 視力「見る力」の発達!! 弱視って、なに?



### 目をいたわり、元気にする食べ物とは?

<b>ビタミンA</b> レバー、うなぎ、緑黄色野菜など	<b>ビタミンB群</b> ゴマ、レバー、大豆、魚など	<b>タンパク質</b> 肉、魚、卵、大豆、レバーなど	<b>アントシアニン</b> ブルーベリーなど
<b>ビタミンC</b> パセリ、ブロッコリーなど	<b>ビタミンE</b> ゴマ油、豆類、玄米など		

子どもの視力は、いろいろなものを見て発達していきます。もっとも発達するのが乳幼児期で、とても大切な時期です。園の春の視力検査(4・5歳児実施)において、視力異常のお子様は3名おられました。視力発達のこの時期に何かの原因で目を使わない(見えない)状態が続くと目の発達が止まってしまう。この状態が『弱視』です。大人になって治療をしても、回復が望めない状態になってしまう危険がありますが、早く見つけて治療をすれば視力が回復します。日常生活のちょっとした“しぐさ”からでは、なかなか気が付かない乳幼児期の視力異常。子どもの生涯の見る能力に影響する場合があります、できるだけ早く発見したいですね。お子様が次のような時はご注意ください。

- ◆顔を傾けて見る
- ◆目を細めて見る
- ◆まばたきが多い
- ◆横目や上目使いで見ようとする

