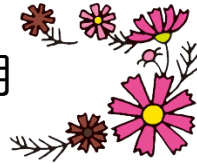




# ほけんだより 10月



愛和学園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩はグッと冷え込むようになってきました。布団も服も衣替えの季節です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、半袖と長袖を上手に使い分け、気温に合わせて調節しましょう。また、乳幼児は体温調節が苦手なので、下着を身につけ、身体を冷やさないようにしましょう。

## 動画を長時間、見ていませんか

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は目の愛護デーです。近年では、乳幼児期からスマートフォン、タブレットでの動画視聴やゲームが当たり前になっていますが、子どもだけで長時間視聴していませんか？無制限にそれらと付き合うと、子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。特に乳幼児が、長時間視聴すると、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告しています。



### 【スマートフォンは目に悪いの？】

スマートフォン自体が、目に悪いかどうかは分かっていませんが、過度に近くを見続ける緊張が近視を進行させる可能性があり、また内斜視になる可能性も指摘されています。年々、近視の子どもは増え続けており、高校生の7割近く、中学生の6割近く、小学生でも3割以上が視力1.0未満だそうです。各家庭で動画視聴のルールを決めて、視聴できると良いですね。

### 【始めよう、目に負担をかけない生活】

- ① 時間を決めて、休憩しよう
- ② 適切な距離で見よう  
→スマホは目から手のひら3つ分、テレビはテレビの高さの3倍離れて見よう
- ③ 明るさを調整しよう  
→読み書きする時や、テレビを見る時は部屋を明るくしましょう
- ④ 姿勢を正しくして、視聴しましょう
- ⑤ 意識的に瞬きをしましょう
- ⑥ 寝る1時間前にデジタル機器は使わないようにしましょう



## 寒くなる前の身支度をしよう

秋は気温差が激しく、冬は乾燥しているため、風邪を引きやすくなったり、感染症が流行しやすくなったりします。本格的な感染症の流行が来る前に、今から準備をしておきましょう。



### 基本の早寝早起き、朝ご飯を大切にしましょう

十分に睡眠時間を確保し、栄養バランスのとれた食事を摂ることで、生活リズムが整い、免疫力が上がります。今のうちから手洗い・うがいを小まめに行う習慣を付け、ウイルスを寄せ付けない体を目指しましょう。

### 薄着・重ね着で過ごしましょう

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。朝晩になると冷え込んできます。寒さを感じると、厚着をさせたいくなりますが、寒さや外気を感じることで、寒さに対する適応力がついていきます。薄手の重ね着をしたり、上着を脱ぎ着したりして調整するようにしましょう。足首は皮膚が薄く、冷えやすい部位なので、くるぶしまで覆う長さの靴下を身につけるようにしましょう。

### 予防接種の計画を立てよう

多くの医療機関では10月からインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは脳炎、肺炎などの合併症が怖い感染症で、子どもも大人も発症します。予防接種をすることで、インフルエンザに罹りにくくなったり、罹患しても、軽症で済んだりする効果があります。しかし乳幼児は、免疫がつきにくいので、2回の摂取が必要です。予防接種の効果が十分に出るのは、2回目接種から約2週間経ってからと言われています。1回目と2回目の接種の間は4週間あけることが望ましいとされているため、インフルエンザの予防接種を希望するならば、早めに1回目の接種を済ませましょう。尚、月齢が低い場合やアレルギーがある場合は、接種できないことがあるので、主治医に相談しましょう。

