



ほけんだより 10月号

令和4年9月29日
社会法人国立保育会
国立保育園
園長 青野千晴

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いや衣服の調節をして、かぜを予防しましょう

便利なIT機器と上手に付き合えていますか？

10月10日は目の愛護デーです。

現代は、おとなだけではなく乳幼児期からスマホなどのIT機器に触れる機会が多くなっています。本来ならば、思いっきり外遊びをしたり、いろいろな体験をしたりする大切な時間を、IT機器に奪われていませんか。乳幼児期の眼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。IT機器が及ぼす子どもへの影響で心配なことは、眼への影響だけではなく、他者とのコミュニケーションが不足することや、積極的に体を動かす習慣が不足することです。

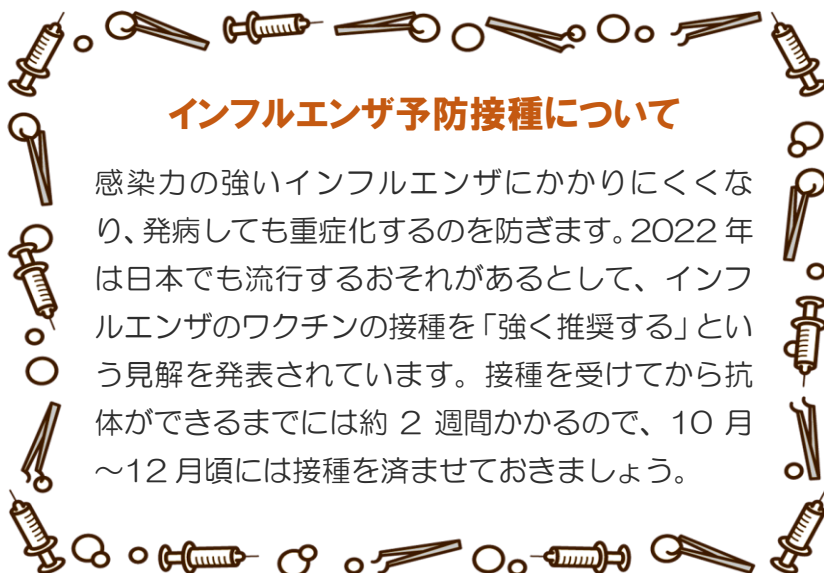
IT機器の使用について日本眼科医会がおすすめしていることをいくつかご紹介します。

- IT機器の使用は最長でも1時間以内とする。
- IT機器は50cm以上離れても、よ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。
- 親がほかのことに興味を持たせる。
- 親が子どもと積極的に話をする。



IT機器と上手に付き合って、心も体もバランスよく成長していけるといいですね。

参考資料：公益社団法人 日本眼科医会ホームページ 「子どものIT眼症」



インフルエンザ予防接種について

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。2022年は日本でも流行するおそれがあるとして、インフルエンザのワクチンの接種を「強く推奨する」という見解を発表されています。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

【10月の予定】

13日(木)	3.4.5歳児身体測定
14日(金)	1.2歳児身体測定
28日(金)	全園児内科健診

※視力検査は11月予定

【9月の感染症報告】

感染性胃腸炎	2名
手足口病	2名
ヘルパンギーナ	1名
とびひ	1名