



日中は暑い日もありますが、朝夕は涼しくなりました。さわやかな風が秋の気配を感じられる季節となりました。

秋から冬にかけて呼吸器系の病気が流行り始める時期です。

身体を沢山動かして、しっかりと栄養や睡眠を取り、健康に過ごしましょう！！



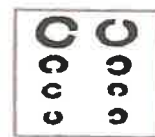
10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。

その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

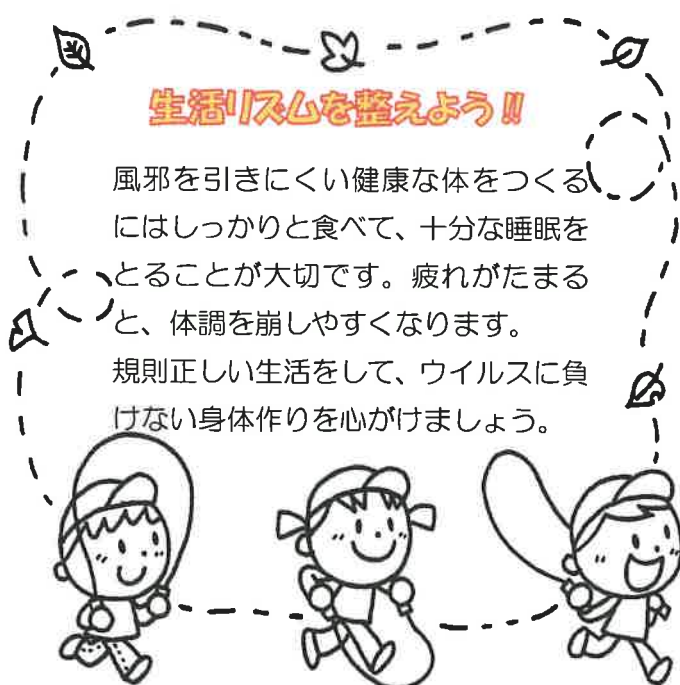


このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

生活リズムを整えよう！！

風邪を引きにくい健康な体をつくるにはしっかりと食べて、十分な睡眠をとることが大切です。疲れがたまると、体調を崩しやすくなります。

規則正しい生活をして、ウイルスに負けない身体作りを心がけましょう。



インフルエンザの予防接種について

例年は12月～3月がインフルエンザの流行のピークですが、今年は流行が例年より早く始まっています。予防接種はインフルエンザの発症や重症化を予防することに一定の効果があるとされています。

13歳未満の子どもは2回接種です。

接種後、抗体ができるまでには約2週間かかります。10月～12月頃までには接種を済ませておきましょう。

