



# おひさまだより



認定こども園せんにしの丘

2020. 10. 13

清々しい風が吹き、木々の葉も色付きはじめ、秋の訪れを感じさせてくれます。朝夕と日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。すぐに着込んだりせず上着などで衣服の調節をし、手洗い・うがいをこまめに行い、規則正しい生活を心掛けて体調を整えていきましょう。

## 目を大切にしよう

2つの10を横に倒すとまゆ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。子どもの視力は、目を正しく使うことによって日々発達し、6歳までが視力の発達にとって一番大切です。その後、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。

10月の保健指導では、「目を大切にしよう」というテーマで、目のしくみやはたらき、目を大切にするために気をつけることについてお話をしました。この機会に目の健康についてあらためて考えてみましょう。

### 目にやさしい生活をこころがけるポイント！！

現代はテレビやゲーム機、パソコンなどの普及により、目を酷使することが多くなっています。視力低下の原因につながることもあるので、毎日の生活の中で眼に優しい習慣を心がけましょう。

#### ① 目を休めましょう

近くのものを見続けると、目の筋肉が疲れてしまいます。疲れを感じたら目を休めましょう。特にテレビ、ゲームは目に負担をかけるので、長時間の使用は避けましょう。

#### ② よく眠りましょう

規則正しい生活は、成長過程にある子どもたちにはとても大切です。ぐっすりよく眠ることで、目の疲れも回復します。

#### ③ 姿勢を正しくしましょう

姿勢が悪いと、ものを近くで見てしまう原因になります。小さなころから正しい姿勢で過ごすようにしましょう。

#### ④ 部屋の明るさに気をつけましょう

暗すぎたり、明るすぎても目に良くありません。勉強や読書をするときは、電気スタンドをつけましょう。

#### ⑤ 運動をしましょう

### ◇気をつけましょう◇

- テレビは 2m以上離れ、時間を決めて見ましょう。
- 本やテレビは寝転んで見ないようにしましょう。
- 暗い所や、直射日光の下で本を読んだり、絵をかいたりすると目を傷めます。
- ゴミが入った時は、こすらずに水で洗い流しましょう。
- 前髪が目にかからないようにしましょう。髪には目に見えない細菌やウイルスが付着していて、目に入れば結膜炎を起こしたり、目を傷つけたりします。
- 好き嫌いをしないで、何でも食べましょう。特にビタミンA（うなぎ、レバー、緑黄色野菜など）、ビタミンB1（豚肉など）、ビタミンB2（レバー、肉、緑黄色野菜など）は目の働きをよくします。

### 頭じらみに気をつけよう！！

頭じらみは、季節に関係なく発生し、現在せんにしの丘でも確認されています。ご家庭でも予防と早期発見に努めましょう。

## 「幼児等インフルエンザ予防接種費補助事業」について

福山市では、インフルエンザ予防接種費の一部(1回につき1600円まで、1人につき期間中2回まで、中学生は1回まで)を補助する事業を実施しています。

※任意の予防接種です。かかりつけの医師と相談しながら受けましょう。

