



# 10月のほけんだより

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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などをして、かぜを予防しましょう。



●ほけん目標 ・体力増進を図る ・目を大切にしよう



## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

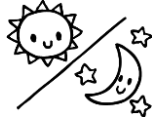


2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### 「見る力」を育てるポイント

- 明るさ、暗さのメリハリある生活をしましょう

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



- いろいろなものを見る体験をしましょう

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になります。



- テレビやゲームは、時間を決めてみましょう



テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になります。幼児期には、特にお勧めできません。

- 広い空間で体と目を動かす機会をとりましょう

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。



## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

### 健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜをひきやすくなります。手洗いが、かぜの予防の基本です。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

- 早寝早起きをする
- 3食しっかり食べる



- せっけんで手を洗う

