

# 10月ほけんだより

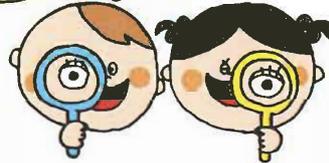


令和6年10月9日  
やまだこども園  
看護師 森・明時

夏の厳しい暑さも終わり、少し肌寒い日も出てきましたね。過ごしやすい季節になり、子どもたちは外遊びを楽しんでいます。この時期は気温差も大きく風邪を引きやすくなります。こまめに手洗い・うがいを行い規則正しい生活を送りましょう。

## 目の愛護デー

### 10月10日は



### です!

年々、視力の低いこどもが増えており、小学生で3割近く、中学生の6割近くが視力1.0未満だそうです。



### 近視にならないために日常生活でできること

#### ☆外遊び☆

外へ出て日光に当たりましょう。(理想は1日2時間)日陰でも大丈夫です。日差しがとても強い時は熱中症対策を忘れずに。

#### ☆質の良い睡眠をとる☆

強度近視の子どもは、そうでない子どもに比べて睡眠の質が低いことが明らかになっているそうです。また、パソコンやスマートフォンの画面から出ているブルーライトは寝る2~3時間前は控えましょう。

#### ☆良い姿勢・明るい環境で☆

近くを見る作業はよい姿勢で行いましょう。また、暗いところで本を読むなどもよくありません。

#### ☆近くを見る作業は休憩を入れながら☆

近くを見る作業を長く続けると目に負担がかかります。1時間に5~10分程度は休憩を入れましょう。

## お知らせ

10月は内科健診があります!

|           |        |       |
|-----------|--------|-------|
| 10月21日(月) | 13:00~ | 4・5歳児 |
| 10月22日(火) | 13:00~ | 2・3歳児 |
| 10月24日(木) | 12:30~ | 0・1歳児 |

なるべく欠席のないようにお願いします。