



ほけんだより



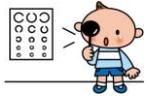
御殿場市福祉事務所

令和5年 10月号

10月10日は



目を大切にしていくなために



近年、子どもたちの近視化が低年齢化してきているといわれています。早めにわかることで眼鏡を着用して健康な目で過ごしていけるように生活の中で気を付けていくことが必要です。

《 子どもの近視と予防について 》

- ◎近視になると?… 近くのもののははっきり見えるが遠くのものがかまやけて見えます。
- ◎近視の要因… 遺伝的なもの(先祖や両親から受け継いだもの)と、環境的なもの(スマホやタブレットなどの使用で近いところを見ることが増えた、外遊びが減った)が考えられています。外遊びが少ない子は近視になりやすいといわれています。
- ◎近視と将来の目の病気… 近くのものを見ている時は、無意識に調節力を使っているため、距離が短いほどより大きな調節力を使っています。そのため、低年齢で近視が始まるとどんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になるとさまざまな病気になる可能性が高まるといわれています。
- ◎近視を予防するためには… 積極的に外遊びをすることが大切といわれています。目安として1日2時間程度、外で活動しましょう。 ※直接太陽を見てはいけません。



**※目のことで気になることがあった時は、
早めにかかりつけ医(眼科)に相談しましょう!**

《 電子機器を使用する際に注意すること 》

低年齢からスマートフォンやタブレットを使用する機会が多いと思います。画面を長時間通して見ることで目が疲れてしまうことや視力低下につながる恐れがあります。目を大切にするために以下のことに気を付けていくことが大切です。

①寝転んだ姿勢で見ない

目の距離が近くなりすぎたり、左右の目の距離に差が出てしまうことで、目によくありません。座って見るように心掛けましょう。



②近づいて見ない・暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見る時は画面から30センチは離れましょう。



③長時間連続して見ない

長時間見続けると、目が疲れてしまいます。

使用する時間を決めるなどの工夫をして長時間見続けないように気を付けましょう。



子どもが一人で見るのではなく、親子(おとなと)で一緒に見るようにして、姿勢や目と画面の距離などを教えていくことが大切です。ノーマティアー(電子機器を使用しない日)を設けて、親子で楽しむ時間を過ごすこともよいですね。



10月17日～23日は、「薬と健康の習慣」です



私たちのからだには、病気やけがを自分で守ろうとするすばらしい力がありますが、薬はそれをサポートする役割があります。自宅で薬を服用しているときには、園でも子どもの症状の変化に注意する必要があります。お子様の様子については登園時やれんらくちょうで必ずお知らせください。

※ くすいを服用している時には…

- お子様の症状
- 受診の状況（いつ？どこへ？）
- 何の薬を？（咳止め？花粉症？解熱剤？
使用の有無など）
- いつ服用している？（朝・夕など）

お知らせください。
よろしくお願いします。



秋の内科健診が始まります！

嘱託医（園医）による内科健診が各園で行われます。健診日は、各園で決まっていますので日程は、園だより等で確認をお願いします。健診日まで体調に気をつけて、当日は出来るだけお休みしないようにしましょう。体調不良等でお休みの場合は、後日園医まで受診をしていただきます。



他児へ感染を
広げないために

※お子様に心配な様子がある場合には、無理に登園せずに
症状が回復するまで自宅で様子を見るようにご協力をお願いします。

《 年長児さんの保護者の方へ 》

○予防接種の確認をしましょう

予防接種の『MR2期（麻しん風しん）』の接種はお済みでしょうか。対象期間が、令和6年3月30日（土）までとなります。母子健康手帳を確認してください。予約が必要となる場合がありますので確認してから受けに行きましょう。



○就学時健診を受ける前の準備をしましょう

9月から市内小学校で就学時健診が始まっています。日時の確認と、健診がスムーズに受けられるように、
・歯みがき ・耳あかをとる ・爪を切る などをしていきましょう。

健診までに案内通知に目を通して
準備をお願いします。



《 11月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター（TEL82-1111）

※3歳児健診の日程を下記の通り訂正しました。R5.1016訂正

対象	1歳6か月児健診 (R4.4月生)	3歳児健診 (R2.5月の16～末日生まれ)
日程	28日(火)	29日(水)
受付時間	13:10～14:00	13:00～13:45

受診の様子を
園にお知らせ
ください



※ 11・12月は、保健センターの改修工事のため、健診の対象が前後しています。詳細については保健センターから届く案内通知にてご確認下さい。

★毎月のほけんだより、御鷹場子育て支援サイトにカラーで掲載しています。