



# ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 10月号

## 目を大切にしましょう！

10月10日は『目の愛護デー』です。乳幼児期から目を大切にしていくためには、日常生活の中で気をつけていくことが大切です。目に負担がかかるような生活をしないように心がけていくことが大切です。



こんなことして  
いませんか？

### 生活の中で気をつけていく3つのポイント！

#### 長時間・夜遅くまで見続けていませんか？

テレビやゲーム、スマホは、強い光を出しているため、寝る前まで見ているとすぐには眠れなくなってしまいます。また、夜遅くまで起きていて寝不足になると目の疲れがとれません。



#### テレビ・ゲーム・スマホは早めに OFF！

目を休めるためには、30分ごとに休ませましょう。寝る2時間前には、電子機器を OFF にしましょう。



#### 悪い姿勢で見たり、顔を近づけて見ていませんか？

寝っ転がったり、横向きになって見たりすると左右の目で視力が変わってしまう可能性があります。近い距離で見ることで目が疲れてしまいます。



#### 正しい姿勢で見る！

正しい姿勢で見ることを心掛けていきましょう。テレビからは2メートル、本やタブレットからは30センチはなして見るようにしましょう。



#### 暗いところで見ませんか？

暗いところで物を見ると、近い距離から本やスマホなどの画面を見ようとするため、目によくありません。



#### 部屋は全体を明るくする！

明るいところで見るのが大切です。部屋の全体が明るくなるように明かりをつけて、見るようにしましょう。



### お子さんの目の様子で気になることがあった時には早めに眼科を受診しましょう！



#### ～ 電子機器(スマートフォンやタブレットなど)の使用について ～

電子機器を使用時には子どもが一人で見るのではなく、保護者(おとな)と一緒に見るようにして、注意点(姿勢や目と画面の距離など)を教えることが大切です。また、ノーメディアデーとして電子機器を使わない日を設けて、親子で楽しむ時間を過ごすこともよいと思います。



# 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。薬はその力をサポートして、病気やけがをよくしたり軽くしたりするのを助けます。



## ※ 薬を使用している時には、園までお知らせください ※



### ○ 保育中の子どもの症状の変化にも目を配る必要があります。

- お子様の症状について … 家での様子など
- 受診の状況 … いつ?どこの医療機関へ?
- 何の薬を? … 咳止め?花粉症?
- いつ服用している? … 朝・夕・寝る前?



### 《 お願い 》

解熱剤を使用している場合は、登園を控えるようご協力ください。



## 《 年長児の保護者の方へ 》

### ● 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。接種期間は、令和7年3月31日(月)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。



### ● 就学時健診の準備をお願いします!

案内通知が届いたら目を通して日時を確認をしてください(9月末から始まっています)。当日は、健診がスムーズに受けられるように、歯みがき、耳そうじ、爪切りなどをして準備をしておきましょう。



参考・引用: 「ほけんニュース」少年写真新聞社  
「心とからだの健康」健学社

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

	6か月児健診 (R6.4月生)	1歳6か月児健診 (R5.4月生)	2歳児健康相談 (R4.10月生)	2歳6か月児フッ化物塗布と健康相談 (R4.4月生)		3歳児健診 (R3.5月生)
対象月に生まれた子	6日(水)	5日(火)	1日(金)	22日(金)	1~15日生	13日(水)
	20日(水)	19日(火)	8日(金)		16~末日生	27日(水)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

※ 健診日に体調が優れない日には、無理せず保健センターや主治医に相談してください。また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合にはご連絡ください。

受診の様子を園にお知らせください。

