

目の健康により生活習慣を心掛けましょう

さまざまなものを見る機会を増やす

視力は外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達します。屋外でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。



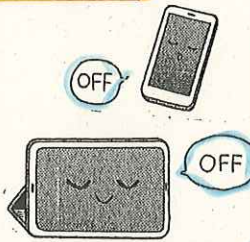
よい姿勢を保てるようにする

姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。



メディアの長時間利用は避ける

パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。



視力を補うために必要であれば

めがねをかける

視力に合っためがねをかけることが必要です。めがねがかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。



外遊びをして日光を浴びましょう

子どもの近視を防ぐためには、日光に当たり、外で遊ばせることが大切です。日光に当たる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。近視がある子もいない子も1日2時間は外にすることが有効です。

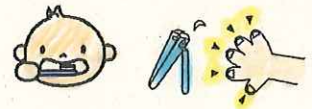


参考・引用：「ほけんニュース」少年写真新聞社

年長児の保護者の方へ

○ 就学時健診について

- * 就学時健診を受ける前に案内通知に目を通してください。
- * 当日スムーズに受けられるように準備をしておきましょう。
- * 母子健康手帳をみて予防接種の確認をしましょう。



○ 予防接種について

予防接種のMR（麻しん風しん）2期の接種はお済ですか。
接種の期間は、令和4年3月31日(木)までとなっています。
予防接種は予約が必要となる場合がありますので医療機関へお問い合わせをしましょう。



- ・歯みがきをする
- ・耳垢をとる
- ・爪を切る
- ・下着に名前を書くなど



《 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 (R34月生) | 1歳6か月児健診 (R24月生) | 3歳児健診 (H305月生) | 2歳児健康相談 (R1.10月生) | 2歳6ヶ月児健康相談 (H314月生) |
|--------|-------------------|---------------------|-------------------|----------------------|------------------------|
| 1~15日生 | 4日(木) | 9日(火) | 10日(水) | 12日(金) | 19日(金) |
| 16~末日生 | 17日(水) | 30日(火) | 24日(水) | | |
| 受付時間 | 13:15~14:00 | | 13:00~13:45 | 13:15~14:15 | 13:10~14:10 |

受診の様子を園にお知らせください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。