

日中は日差しが強い日が続きますが、風は冷たくなってきました。また、朝夕と日中に寒暖差があると自律神経が乱れてしまい、体調を崩します。自律神経の乱れを防ぐためには、家でテレビや、ゲームの時間に気をつけ、外で体を動かして、野菜、肉、魚など色々な食材を食べ、たっぷり睡眠を取り、ゆっくりお風呂に入ることが重要です。冬に向けて体調管理を行い寒さに負けない体づくりをしましょう。

【10月10日は目の愛護デー】

子どもの目は日々発達しています。視力は生後すぐだとぼんやりと見えています。6歳頃に大人と同じ程度の見え方になります。

(子どもの視力経過)

生れてすぐ
視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力 0.8~1.0



視力は 1.0 ぐらいまで育ちますが、視野や距離感などは未熟です。

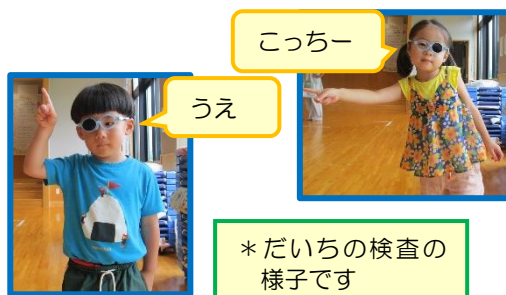
5歳
視力 1.0



殆んどの子どもが、大人と同じように見えています。

(園でこんな風に視力検査しています)

対象はだいちからおおぞらの以上児です。初めモジモジしている子がいましたが、慣れてくると指さしをしながら「あっち」や「こっち」など声を出して受けていました。



* だいちの検査の様子です

《スマホ、テレビの視聴に注意》

小さい子どもの場合は目の機能が未発達なので、スマホやテレビの画面を長時間(1~2時間)見ていると目の筋肉が疲労し、視力低下となります。視聴する場合は必ず時間を決めるようにしましょう。

《インフルエンザの感染者が増加しています》

今年8月下旬から全国的にインフルエンザが流行しました。昨年より1か月早い流行です。小松市でも学校で集団感染があり、学級閉鎖となっています。みんなで予防に努めていきましょう。

インフルエンザの登園基準

インフルエンザに感染した場合の登園基準をお知らせいたします。

(予防法)

① 予防接種

インフルエンザの第一予防はワクチン接種です。接種する場合は「子どもだけ」ではなく家族全員接種して予防しましょう。

予防接種を行うと、感染しても症状が軽度で終わることが多くあります。接種する場合は病院によって予約が必要などがあるのでご確認ください。

② 生活リズムを整える

生活リズムの乱れは、体調を崩す原因になります。生活リズムを整えるには、早寝早起き、肉や魚、野菜をとり入れたバランスの良い食事、体をいっぱい動かして遊ぶことなどです。

③ 免疫力を高める

体温が上がると体内の血流が良くなります。血液中には免疫機能の働きがある白血球が活動しており、血流がよくなると活発になり、免疫力がアップします。

例	発症日	発症後5日間(登園停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

* お子さまが感染した場合は必ず園に連絡をお願いします。連絡を頂いた時に「発症日」や「現在の症状」などをお聞かせします。その場合はご協力よろしくお願いいたします。