

ほけんだより

～10月号～



平成26年10月
うるま市役所 保育課



10月10日は 目の愛護デー！



10月10日は目の愛護デーです。
これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。



子供の目は、生まれて目を開いた瞬間から、外界の世界が光刺激となって、少しずつ成長していきます。
両目でものを見ることは、1歳頃からできるようになり、これによって立体感、遠近感が分かるようになります。また、3歳までは目の感受性が大変強く、この時期ですでに1.0の視力があると言われています。6歳になると、両眼視機能が完成し、視力も大人とほぼ同じ機能を備えるようになると言われています。
テレビやパソコン、スマートフォンなど、乳幼児の周りにデジタル機器があふれる時代、子どもの目や視力が気になっているお母さんは多いのではないのでしょうか。
これらを上手に活用しないと、目に負担をかけてしまいます。
こんな時代だからこそ、子どもの目については、早くから気を付けたいものですね。
自然の中で十分に遊ばせ外の景色を沢山見ることでお子さんの視力を育てていきましょう♪

～H24年度 “裸眼視力1.0未満” 子どもの推移



● 幼稚園	28%	(昭和54年度 16%)
● 小学校	31%	(昭和54年度 18%)
● 中学校	54%	(昭和54年度 35%)
● 高等学校	64%	(昭和54年度 53%)

文部科学省の平成24年度学校保健統計調査

文部科学省の平成24年度学校保健統計調査の結果によると、“裸眼視力1.0未満”の割合は上記の通り(小数点以下四捨五入)。昭和54年度からの数値を比較してみると、かなりの悪化傾向にあるのです。

みなさん、こんにちは！
夏の暑さも徐々におさまりつつあり、朝・夕は心地よい風が吹いていますね。
秋の気配を感じる今日この頃です。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・。
秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます(^_^)
そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。
旬の食べ物はもちろん、色々な食べ物をバランスよく食べて風邪をひきにくい体づくりを心がけていきましょう。



インフルエンザワクチン接種 始まります！

予防接種は、自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫を付けたり、感染を防いだり、かかっても軽くすむようにするもの！
「任意接種」は接種しなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも受けておくことが望ましいです。

♡かしこい受け方♡

- 接種回数
生後6か月～13歳未満 → 2回ずつ接種
13歳以上は通常1回接種ですが、
2回接種も可能(間隔は1～4週間) ※医師と要相談
- 接種時期
流行前に2回接種が終わるように1回目は10～11月ごろ、
2回目は11月中に接種するのがおススメ。



これから冬に向けて、様々な感染症が流行ってきます！
日頃から栄養たっぷりの食事・しっかりと休養をとり
病気に負けない体づくりをしていきましょう♪