



虫の声や少しずつ色づく木々、秋の深まりを感じる頃となりました。
運動会を控えたお子様たちは、日々の練習などで少しばかり疲れ気味かもしれませんね。

10月10日は「**目の愛護デー**」です。

子どもの目は、6歳頃までに「見る機能」や「目を動かす機能」が急激に発達します。

日本小児科学会は「乳幼児のタブレット・スマホ・ゲーム機などの**長時間視聴**が、言語の発達や社会性の遅れにつながる」と報告しています。



- スマホやタブレットなどを使うときは、部屋を明るくしましょう
- 乳幼児にひとりで使わせず、大人と一緒に見て対話をしましょう
- 使い終わったら消す、連続して50分以上続けない、を徹底しましょう
- 前髪は目にかからないようにしましょう

何だか見え方がおかしいな？ と少しでも感じたら、早めに眼科を受診してくださいね。



小さなお子様も成人の利用者様も、気候の良いこの時期に、みんなで散歩をしたり、公園や色々な施設に出かけたりを楽しみたいと考えています。

災害時の備え、安心できる環境にするために

◎ 地震・津波・避難生活の見通しを伝える

いつもは聞いて理解できる子も、普段と違った状況では、目で見た方が理解しやすいこともあります。

◎ 食べ物・飲み物は「好んで食べる物」「食べ慣れた物」を用意する

感覚過敏やこだわりがある場合、受け入れられるものを用意しておくで安心です。

◎ 健康・清潔を保つグッズを用意する

暑さや寒さに敏感な場合は、冷却グッズやウェットティッシュをカイロで温めるなどの工夫が必要になるかもしれません。

◎ お薬手帳の内容をスマホ等で記録しておく

◎ 情報伝達用具

家族の連絡先メモ、顔写真、絵カードを準備しておく。

◎ 落ちつける安心スペース、グッズ

暗い所が苦手な場合、消灯された夜の避難所で不安を感じるかもしれません。懐中電灯等を布団の中で点けると落ち着けるスペースになります。ひとりになれる小さいテントや、聴覚過敏がある場合はイヤーマフが活用できます。いつも見慣れている（音が出にくい）おもちゃや本、好きな香りなどがあれば、落ち着けます。

必要に応じて、電気を使わない吸引器や自家発電機を検討している方もいらっしゃると思います。一般的な備蓄品や非常持出袋、感染症対策の衛生用品の他にも、ひとりひとりにあった備えで、少しでも安心できる環境づくりをしていただければ幸いです。

