



ほけんだより

少しずつ沖縄も朝夕は涼しい風が感じられ過ごしやすくなってきました。これからの季節は空気が乾燥しがちになります。また、近隣の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖も見られている為、感染症対策を心掛け外からかえってきたら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう！

今月は、運動会がありますので体調を崩さないよう規則正しい生活リズムを整えましょう。
(9月の感染状況・・・特になし)

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

目を大切に☆

私たちは、情報を得るための8割を目に頼っています。視覚がいちばん発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていくためにも今の生活を見直してみましょう。

乳児の視力

乳児の視力は生後7～8カ月で0.1くらいだそうです。まだまだ目の周りの筋肉が発達していないため視界も狭く、急にものが現れたり消えたりするように見えます。おうちの人の姿がみえなくなると不安になるので、その場を離れる時に顔を近づけ、声をかけてあげましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

りんご病 が1はやっています

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかる
と胎児に異常が出る
ことがあるので、接
触に注意しましょう。

那覇保健所管内では、9/18に「りんご病警報が発令されています。日頃から感染症に気を付けましょう