

2023 (R5) 年

## 2月の保健だより



たかさご保育園

暦の上では、もうすぐ立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。これまで元気に過せていても、冬のこの時期は体調を崩すことが見られます。家庭と保育園とで配慮して、子どもたちの健康管理をしていきましょう。朝夕のお子さんの健康観察をお願い致します。充分な睡眠、清潔とバランスの良い食事を心がけ、この冬を元気に乗り切っていきましょう。

### 保健行事

0才児健診： 2月 14 日（火曜日） 14 時 30 分～ 嘴託医 吉崎医師

#### 【保育園での視力測定について】

子どもの目は、日々発育しています。視力機能が完成して、視力が 1.0 になるのは 6 才頃と言われています。保育園での視力測定は、発達過程で何らかの原因によって視力障害が起こることもありますので、早期に発見する目的で 1 歳の後期から行っています。

保育園での視力測定は簡易的なもの（ランドルト環というアルファベットの C の様な形の穴があいた場所を指差します）で行いますが、子どもたちの測定方法への理解度にも個人差がある為、あくまでも目安であることをご理解下さい。測定の結果により眼科受診をお勧めする場合がありますがその際はご協力お願い致します。

##### ① 視力を伸ばすために気をつけたいこと

- ・前髪は、目にかかるないように、眉毛の上で切るか結ぶようにしましょう。
- ・暗いところでの読書、長時間のゲーム等は止めましょう。
- ・テレビを見るときは、2m以上離れて正面からみましょう。
- ・『早起き早寝』をしましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょう。（ビタミンA、ビタミンB1、B2 が効果的）
- ・遠くの景色を見るようにしましょう。



※TV に近づいて見ていたり等、気になる様子や仕草がありましたら眼科で診てもらいましょう。

##### ② 前髪が目にかかるいませんか？

髪の毛は、静電気が起こりやすく、細菌やウィルスが付着して不潔です。長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪が眼に入って結膜炎を引き起こしたり、黒目に傷がついてしまうことがあります。前髪は、目にかかるないように、眉毛の上で切るか結ぶようにしましょう。

#### 【花粉症について】

これからは花粉症も心配ですね。大人もつらい花粉症ですが、子どもも花粉症になります。花粉が原因で起こるアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎を『花粉症』とよんでいます。スギ花粉症の人は、スギの花粉が舞う春先になると、くしゃみ、鼻水・鼻づまり、眼のかゆみや充血などの症状に悩まれます。

症状	カゼ	花粉症
鼻水	黄色く粘りけのある鼻水	サラサラとした鼻水
眼	症状があらわれることはほとんどない	眼のかゆみがあり、充血するのが大きな特徴
熱	高い熱がでることも多い	重症でない限り高熱がでることはない
時期	特定の時期にかかるわけではない	特定の時期
期間	1週間ほどで治ることも多い	花粉が飛散する間、症状が続く

※思い当たる症状がありましたら、早目に耳鼻科・眼科を受診することをお勧めします。