

ほけんだより

令和5年度10月号

園の健康状況

感染症の拡大はなく落ちついていきます。急な発熱や発疹など出現おそれがあります。今後も体調にご注意下さい。

インフルエンザ、コロナウイルス、水痘、はやり目、ノール熱にご注意下さい。

様々な感染症がみられ、今後も懸念されます。ご注意ください。

・インフルエンザは、市内でも増加傾向にあります。学校にて学級閉鎖も多数みられています。コロナウイルスもついでです。

・水痘は、空気感染もあり感染力が強いです。予防接種をしていても軽微な症状が出る場合があります。発疹出現時は必ず受診して下さい。

・はやり目は、眼の充血、目やに、かゆみが見られます。感染力が強く大人も感染してしまいます。そのま登園せず眼科受診を必ずして下さい。

④園では、引き続き消毒、換気の徹底、受診のお願い、症状出現時のはやめの迎えをお願いし予防、拡大防止につとめていきます。

⑤水痘、はやり目、発熱、インフルエンザ、インフルエンザ登園届、コロナウイルス登園届が必須です。園にははやくお知らせ下さい。

行事予定

10/10(水) 0歳児身体測定

10/16(水) 0歳健診

10/25(水) 全クラス身体測定

子どもの近視と予防

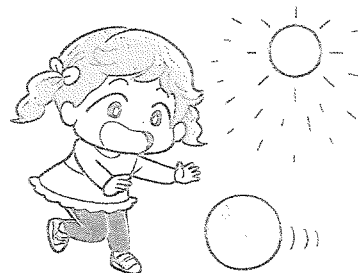
◆近視になると

近視になると、近くのもののはっきり見えますが、遠くのものかぼやけて見えます。近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。

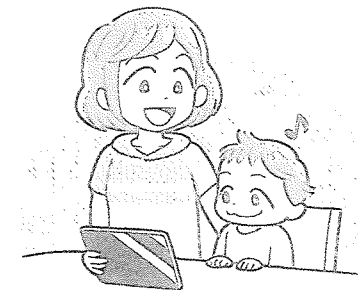
◆近視と将来の目の病気

低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる危険性が高まることか知られています。

◆近視を予防するためには



子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びをすることが近視予防にもなるといわれています。目安としては、1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらずともよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。☀️太陽を直接見てはいけません。



絵本などを読む時やスマートフォン（以下、スマホ）、タブレットを使用する時には、30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るとはならず、親子で一緒に見るようにし、子どもか画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。

目のことで気になることがあった時には、早めにかかりつけの眼科へ行きましょう!

監修 大阪府箕面市 辻川眼科 院長 辻川照夫先生

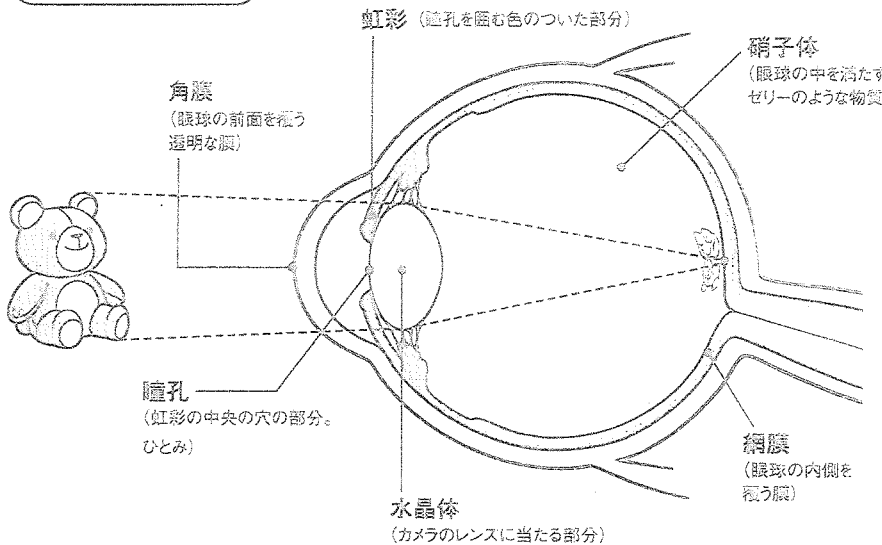
日中はまだ気温が高いですが、やっと朝夜は気温が下がってきました。気温差による体調のくずれに今後もご注意ください。運動会も近づいてきました。特に感染症の流行のたまり場、毎日感染対策を行っています。元気に毎日すごせるようにしていきたいと思っています。

ほけんニュース

見える仕組みと子どもの近視予防を考える

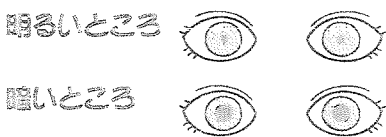
わたしたちは、目から多くの情報を得ることで、生活をしています。そして、幼少期は視力が発達する大切な時期です。見える仕組みを理解し、健康な目で過ごせるようにしていきましょう。

目のつくり



目の見える仕組みは、カメラとよく似ています。外から来た光（映像）が角膜を通り、水晶体、硝子体を通して、網膜に到達します。この映像は上下左右が逆さまになっていますが、脳に伝えられる時に、正しい向きに組み直されて、認識します。

◎明るさの調整



明るさの調整は「虹彩」で行っています。虹彩はカメラの絞りと同じような働きをしています。虹彩は角膜の内側にあり、瞳孔以外の水晶体を覆っています。明るいところでは瞳孔が小さくなり、暗いところでは、瞳孔が大きくなります。

ほけんだより

令和5年度10月号

園の健康状況

感染症の拡大はなく落ちついていきます。急な発熱や発疹など出現がしばらくありません。今後も体調にご注意下さい。

インフルエンザ、コロナウイルス、水痘、はやり目、ノール熱にご注意下さい。

様々な感染症がみられ、今後も懸念されます。ご注意ください。

・インフルエンザは、市内でも増加傾向にあります。学校にて学級閉鎖も多数みられています。コロナウイルスも多いです。

・水痘は、空気感染もあり感染力が強いです。予防接種をしていても軽微な症状が出る場合があります。発疹出現時は必ず受診して下さい。

・はやり目は、眼の充血、目やに、かゆみが見られます。感染力が強く大人も感染してしまいます。そのま登園せず眼科受診を必ずして下さい。

④園では、引き続き消毒、換気の徹底、受診のお願い、症状出現時の休みの迎えをお願いし予防、拡大防止につとめていきます。

⑤水痘、はやり目、発熱、インフルエンザ→インフルエンザ登園届、コロナ→コロナウイルス登園届が必須です。園にはお知らせ下さい。

行事予定

10/10(木) 0歳児身体測定

10/16(水) 0歳健診

10/25(水) 全クラス身体測定

子どもの近視と予防

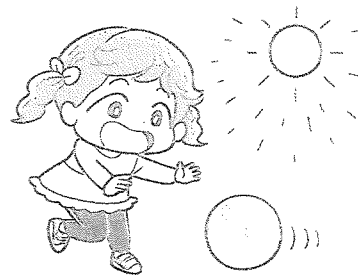
◆近視になると

近視になると、近くのもののはっきり見えますが、遠くのものかぼやけて見えます。近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。

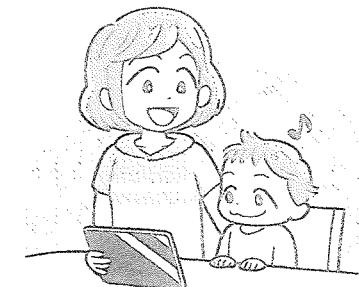
◆近視と将来の目の病気

低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる危険性が高まること知られています。

◆近視を予防するためには



子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びをすることが近視予防にもなるといわれています。目安としては、1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらずともよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。☀️太陽を直接見てはいけません。



絵本などを読む時やスマートフォン（以下、スマホ）、タブレットを使用する時には、30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るとはならず、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。

目のことで気になることがあった時には、早めにかかりつけの眼科へ行きましょう！

監修 大阪府箕面市 辻川眼科 院長 辻川聖先生

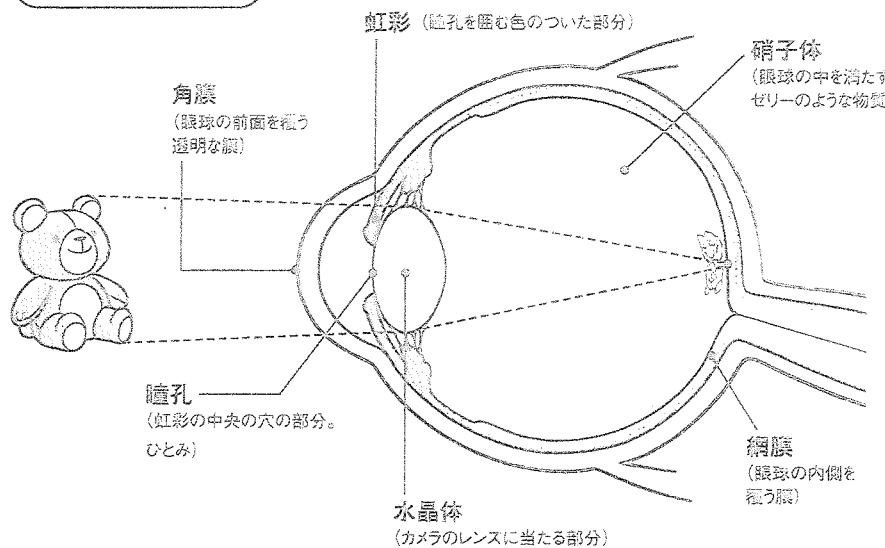
日中はまだ気温が高いですが、やと朝夜は気温が下がってきました。気温差による体調のくずれに今後にご注意下さい。運動会も近づいてきましたので特に感染症の流行のたよにお、毎日感染対策を行ってまいります。元気に毎日すごせるおにしたいと思っています。

ほけんニュース

見える仕組みと子どもの近視予防を考える

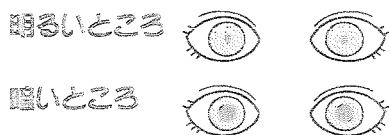
わたしたちは、目から多くの情報を得ることで、生活をしています。そして、幼児期は視力が発達する大切な時期です。見える仕組みを理解し、健康な目で過ごせるようにしていきましょう。

目のつくり



目の見える仕組みは、カメラとよく似ています。外から来た光（映像）が角膜を通り、水晶体、硝子体を通して、網膜に到達します。この映像は上下左右が逆さまになっていますが、脳に伝えられる時に、正しい向きに組み直されて、認識します。

◎明るさの調整



明るさの調整は「虹彩」で行っています。虹彩はカメラの絞りと同じような働きをしています。虹彩は角膜の内側にあり、瞳孔以外の水晶体を覆っています。明るいところでは瞳孔が小さくなり、暗いところでは、瞳孔が大きくなります。

ほけんだより

令和5年度10月号

園の健康状況

感染症の拡大はなく落ちついていきます。急な発熱や発疹など出現がしばらくあります。今後も体調にご注意下さい。

インフルエンザ、コロナウイルス、水痘、はやり目、ノロウイルスにご注意下さい。

様々な感染症がみられ、今後も懸念されます。ご注意ください。

・インフルエンザは、市内でも増加傾向にあります。学校にて学級閉鎖も多数みられています。コロナウイルスも多いためです。

・水痘は、空気感染もあり感染力が強いです。予防接種をしていても軽微な症状が出る場合があります。発疹出現時は必ず受診して下さい。

・はやり目は、眼の充血、目やに、かゆみが見られます。感染力が強く大人も感染してしまいます。そのま登園せず眼科受診を必ずして下さい。

④園では、引き続き消毒、換気の徹底、受診のお願い、症状出現時の休ませのお願いし予防、拡大防止につとめていきます。

⑤水痘、はやり目→発見書、インフルエンザ→インフルエンザ登園届、コロナ→コロナウイルス登園届が必須です。園にはお知らせ下さい。

行事予定

- 10/10(水) 0歳児身体測定
- 10/16(水) 0歳児健診
- 10/25(水) 全クラス身体測定

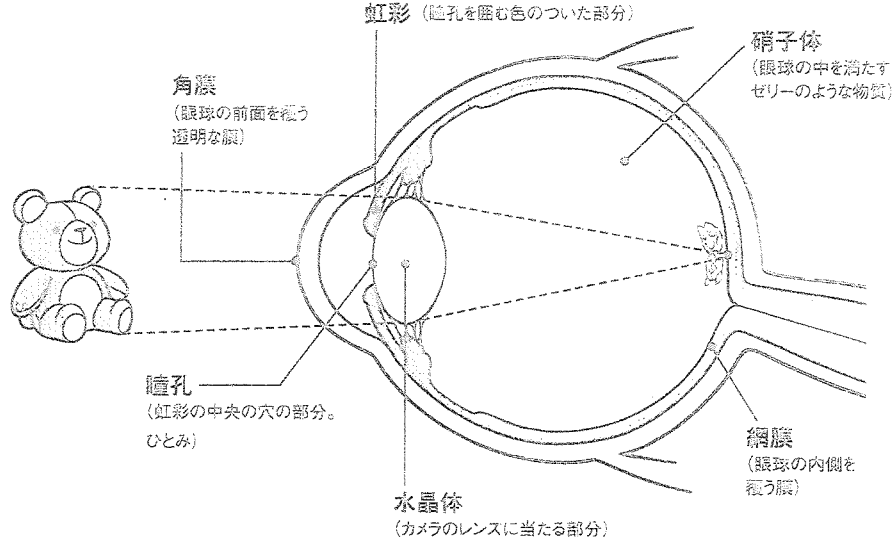
日中はまだ気温が高いですが、やっと朝夜は気温が下がってきました。気温差による体調のくずれに今後もご注意ください。運動会も近づいてきましたので特に感染症の流行のたまり場、毎日感染対策を行ってまいります。元気に毎日すごせるようにしていきたいと思っております。

ほけんニュース

見える仕組みと子どもの近視予防を考える

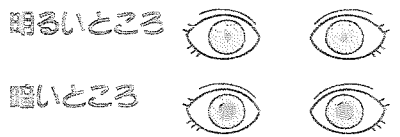
わたしたちは、目から多くの情報を得ることで、生活をしています。そして、幼児期は視力が発達する大切な時期です。見える仕組みを理解し、健康な目で過ごせるようにしていきましょう。

目のつくり



目の見える仕組みは、カメラとよく似ています。外から来た光（映像）が角膜を通り、水晶体、硝子体を通して、網膜に到達します。この映像は上下左右が逆さまになっていますが、脳に伝えられる時に、正しい向きに組み直されて、認識します。

◎明るさの調整



明るさの調整は「虹彩」で行っています。虹彩はカメラの絞りと同じような働きをしています。虹彩は角膜の内側にあり、瞳孔以外の水晶体を覆っています。明るいところでは瞳孔が小さくなり、暗いところでは、瞳孔が大きくなります。

子どもの近視と予防

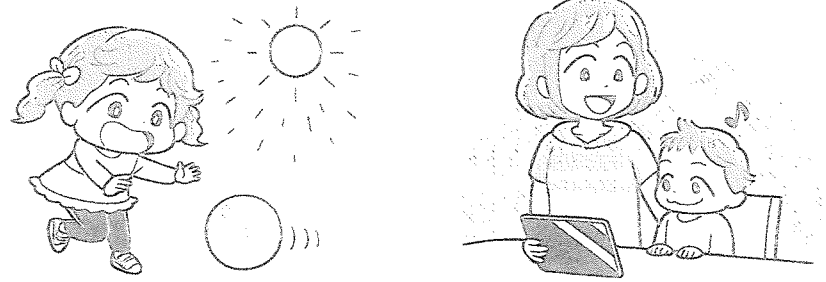
◆近視になると

近視になると、近くのもののはっきり見えますが、遠くのものかぼやけて見えます。近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。

◆近視と将来の目の病気

低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる危険性が高まること知られています。

◆近視を予防するためには



子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びをすることが近視予防にもなるといわれています。目安としては、1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらずともよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。太陽を直接見てはいけません。

絵本などを読む時やスマートフォン（以下、スマホ）、タブレットを使用する時には、30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るとはならず、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。

目のことで気になることがあった時には、早めにかかりつけの眼科へ行きましょう！

監修 大阪府歯科 近視眼科 院長 近田聖先生