



# ほけんだより かしま2021.10

朝夕はめっきり涼しくなりました。群馬県の緊急事態宣言は解除されますが、コロナウイルス感染者は毎日でています。身体を動かすのが気持ちの良い季節になりました。たくさん体を動かし、ストレスを発散させたいと思います。今年の冬はインフルエンザの流行も危惧されています。予防注射を早めに計画してください。

10月の保健目標: 戸外遊びを積極的にする

## 体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 **睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 **運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 **栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため  
家族みんなで生活リズム  
を整えましょう!

健康診断を行います。

### ・10/21(木)内科健診

気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。  
※病欠以外は登園してください。



## 10月10日は目の愛護デー

目の機能には、1. 視力 2. 両眼視(立体感・距離感)があります。視力は6歳、両眼視は3歳くらいまでに完成します。視力は訓練で6~7歳までは発達しますが、乳幼児期に見逃されると後での回復は困難になるそうです。特に両眼視は。

- ・伊勢崎市は3歳児健診時、眼科検査を実施しています。しかし、3歳になったばかりでの検査のため正確な検査ができなかったという子どもがいます。そこで保育園や幼稚園での検査が期待されています。
- ・園では、平成27年より年中児を対象に視力検査を始めました。毎年、数名に見えずらさがみられるので、眼科受診をおすすめしています。ほとんどの園児が異常なしという結果ですが、要観察の園児もいます。今年度も検査を行いますのでご了承ください。

不要不急では  
ありません!

**新** 新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか?

### なぜ遅らせないほうがいい?

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。



### 病院に連れて行っても大丈夫?

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

**お** 子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種をお願いします。



