

インフルエンザ対策！

～ 予防接種は主治医とよく相談して受けましょう。～

罹患した後、48時間以内にウィルスの増殖を抑える薬を処方してもらうと効果があります。

ワクチンの効果は、接種後2週間位～5ヶ月ほど



卵アレルギーの方は、予防接種の際に主治医と相談しましょう。

< 症状 >

- 高熱
- 頭痛
- 筋肉痛、関節痛
- セキ、鼻水
- 下痢、嘔吐などの消化器症状



目を大切に

幼児クラスで「目は大事」の「ほけんのはなし」をしました。



いるか組は、「棒を振り回したり、砂を投げて目に入ったらどうなるの？」と質問してみました。「目が痛くなる」「目がケガする」と各々が「目のほけんのはなし」をよく聞いて答えていました。

しろくま組は、ランドルト環の見方を伝え、一人ずつ簡易視力検査をし、結果をご家庭にお渡しさせていただきました。「眉毛やまつ毛の役割は何？」「瞬きをしないと目が乾いてしまう。瞬きをしない動物は？」などの質問もよく考えて答えていました。

くじら組は、就学時検診前にランドルト環の見方を練習し、ゲームのしすぎからの目の疲れなどの話もしました。

子どもの見る力は生まれてから発達します。

- 3・4ヶ月頃・・・物がはっきり見えるようになります。
- 3歳ころ・・・両眼視ができるようになります。
(両目でみる事で、物の距離を認識します。)
- 6歳ころ・・・視力が1.0位になります。



スマホ・ゲーム・タブレット・テレビ…子どもへの影響



幼いうちから遊びや学習で、パソコンやタブレット、ゲーム機を使う事は、最近の子どもにとって生活の一部となってきています。長時間の使用は、ドライアイや眼精疲労、また精神面や社会性の発達への影響、体内時計の乱れ、などが心配ですね。

くじら組の「ほけんのはなし」の際に、「ゲームをしていない子は？」と聞くと5人が手を挙げました。「ゲームをしている子はお家の人とどんな約束をしているの？」の質問に、すぐには返事が返ってきませんでしたが、「時間の約束はしてる？」と聞くと「15分」「20分」と答えてくれ、一番多かった時間は30分でした。中には1時間、2時間、という子もいたので、「長い時間は目や頭が疲れてしまうから時間を守ろうね。」と話しました。

身近にあるスマートフォンのアプリもゲームも、「時間を決める。」「週末だけにする。」「お父さんお母さんがいる時だけにする。」「昼間だけにする。」「家の中だけにする。」「お友達が来たときも家のルールを守る。」など、上手な付き合い方を各家庭で大人も子どもも一緒に考え、約束やルールを作っておく事が大事ですね。