



園庭の柿の実が赤く色付き、秋が深まってきました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、栄養や睡眠をしっかりと摂って免疫力を維持していきながら病気に負けない身体を作っていきましょう。

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

インフルエンザにご注意

インフルエンザは乾燥する寒い時期の冬～春先にかけて流行し、普通の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併し重症化しやすいのが特徴的です。

感染を防ぐためにも予防接種を推奨します。ワクチンの免疫持続時間は接種した日の2週間後から約5か月と言われています。この時期をご考慮の上、接種時期を検討しましょう。

●予防のために

- ・予防接種を受けるようにする
- ・外から帰ったら、必ず手洗いうがいをする
- ・栄養のある食事と、水分をしっかりと摂る
- ・室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ・人込みを避ける

10月10日は ^{あいご} 目の愛護デー

子どもの視力大人並みの1.0くらいになるのが、6歳頃と言われています。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。



●注意すべき症状

- ・目を細めて見る ・片目で見る ・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 ・片方の目を隠すと、とたんに嫌がる など

●乳児の視力

乳児の視力は1歳で0.2程度、1歳半で0.4程度といわれています。眼の周りの筋肉が発達していないため視界が狭く、おうちの人があいにくくなると不安になるため、その場を離れる時には子どもに近づき、声をかけてから離れるようにしましょう。