

木々も色づき、落葉樹の葉っぱも1枚、1枚と落ち、秋の深まりを感じます。子どもにとって、色とりどりの葉っぱは、絶好のお料理の材料となり、お友達とのやり取りがさらに楽しい時間になります。日中の温かい日差し浴び想像が広がる季節ですが、朝晩の冷え込みも厳しくなります。体調に気を付け過ぎましょう。

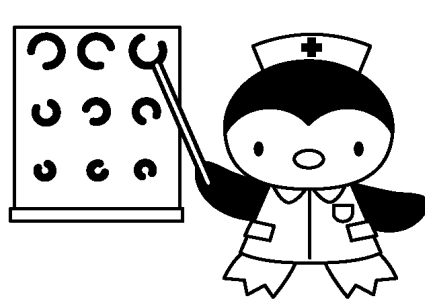


このマーク
分かりますか？

このマークは
ヘルプマークといいます。

障害や疾患などがあることが外見からは分からない人が、支援や配慮を必要としていることを周囲に知らせることができるマークです。東京都で始まったヘルプマークの取り組みは、全国へと普及しています。

このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をしましょう。



10/28くま組が視力検査をしました。らいおん組は、11/6に行う予定です。

正確なデータではないので、あくまでも目安です。心配な方は眼科受診をおすすめします。

子どもの視力の発達・・・
見ることで形、色、明るさなどを感じとり、物事を楽しんだり、食べ物をおいしいそうと思ったりします。子どもにとっての視力は、心身ともに健康な成長をとげるための必要不可欠な窓口です。運動や学習をするうえで大切な役割を果たし、さらにそれが思考力、推測力、創造力の発達にもつながります。

6歳ごろまでに視力が完成
生まれたばかりの赤ちゃんは明暗がわかる程度ですが、生後6ヶ月を過ぎると外界のものが見えるようになってきます。視力は「見る」という自然の訓練を通して徐々に発達し、およそ6歳頃までに完成されます。この時期までにクリアに見える状態にしないと、その後は見る能力が育たず、視覚障害が起こることもあります。3歳児検診など専門家の検査を受けたり、日頃からお子さまの視力について気を配りましょう。

視力の発達			
新生児	0.01~0.02	3歳	0.7~0.8
6ヶ月	0.04~0.08	4歳	0.8~1.0
1歳	0.2~0.25	5歳	1.0~1.2
2歳	0.5~0.6	6歳	1.0~1.2

歯と口の健康にも！
合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。
いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ（海藻類）
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ（きのこ類）
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- も**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり

6年間で139件
何の数字？

6歳以下の子どもが歯ブラシをくわえたまま転び、のどを突いてしまった事故の件数*です。歯ブラシが口の中に刺さり入院したケースも。きれいな歯を保つための習慣が悲しい事故になってしまわないよう、おとなが見守ってあげてください。

事故から守るために

- 歯みがきをするときは床に座らせる
- 子ども用歯ブラシは喉突き防止カバーなど安全対策がされているものを選ぶ
- 歯ブラシだけでなく箸やフォークなどの日用品も、口に入れたまま歩かせない

*平成22年12月~28年12月「医療機関ネットワーク事業」に寄せられた事故報告件数

インフルエンザが流行する季節になりました

(原因) インフルエンザウイルスABC型の接触感染、飛沫感染により、鼻腔・咽頭から侵入し、上気道の粘膜上皮細胞で増殖する。また、呼吸器症状のある患者からの気道分泌物により接触感染もおこる。潜伏期間は1~3日。

(症状) 悪寒、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛が突然あらわれ、続いて咳嗽、鼻汁などの上気道炎症状があらわれる。消火器症状を伴うこともある。合併症がなければ2~4日で解熱し、軽快する。発症して3~4日は感染力がある。

(合併症) 細菌感染を重複すると重篤化しやすい。学童では、年間50~100万人がインフルエンザに罹患し、インフルエンザウイルス脳炎・脳症を合併するのは、100~300人とされている。

(治療) 保温・安静のほか、上気道症状に対して対症療法を行う。初発症状発来後48時間以内であれば、抗ウイルス剤が有効である。

・合併症としてよく見られるのは、肺炎です。体力のない乳幼児が肺炎をおこすと、命にガガわることもあります。

・インフルエンザは発症時であれば、薬により症状の軽減と罹病期間の短縮が期待できます。早めに受診することが大切です。

・インフルエンザワクチンの予防効果はほかのワクチンと比べるとそれほど高くなく、予防接種だけでは、感染を防ぐことができません。しかし、予防接種は重症化予防に一定の効果があるとされています。免疫の持続期間は約5カ月とされています。また、接種してから抗体ができるまで2~3週間かかります。予防接種を受ける場合は、早めに接種しましょう。

