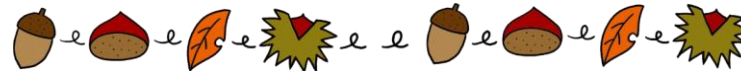




ほけんだより10月号



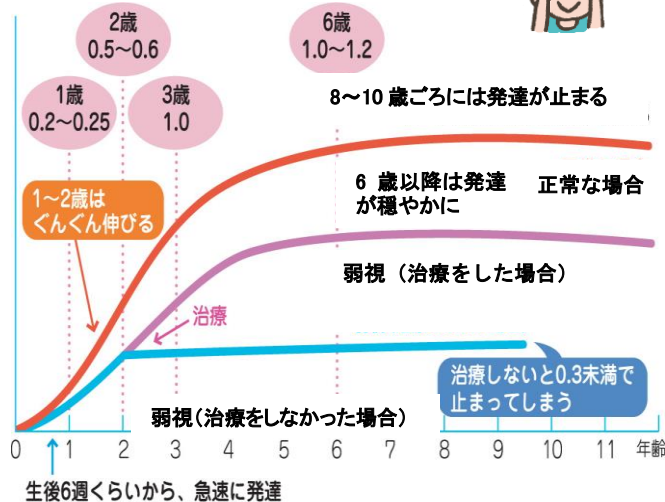
令和2年10月1日
富山市こども保育課

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候です。
楽しい経験を通して、健康な心と体を作りましょう。

目を大切に守りましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目の成長と発育



- 子どもの目は、乳幼児期に一番視力が伸びます。
- 1歳になると両目で物を見ることができ、立体感や遠近感が分かるようになります。
- 3歳までは目の感受性が大変強く、この時期で1.0の視力があるとされています。
- 6歳ごろには視力の機能はほぼ完成し、色覚や立体視など大人と同じ機能を備えるようになります。
- 3~6歳で目に何かしらのトラブルで、視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのは難しいです。

保育所（園）・認定こども園では満3歳以上のお子さんを対象に、年2回、視力検査を行っています。結果に応じて、「視力検査結果の受診の勧め」の用紙をお渡しします。（用紙を渡された場合は、早めに眼科を受診して下さい。）**目の異常は早期発見が大事です。**

子どもは自分の目に異常があっても、なかなか訴えることができません。この機会に家族で子どもの「目」の健康を見直してみましょう。



気になる症状やしぐさはありませんか？

- 目を細めたり、極端に顔を近づけて本やテレビを見る。
- 斜視がある
- ものを見ると、上目づかいや横目で見る。
- ひとみが白く見える。
- 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- 目やにが多い。
- 色の識別ができない。（赤・黄・緑・青）
- 異常にまぶしがって目を閉じる。

生活を見直しましょう！



- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- バランスの良い食事を食べましょう。
- 絵を描いたり、絵本を見たりする時の姿勢を正しましょう。
- 戸外で遊び、体も目もリラックスさせましょう。
- ゲームは1時間したら15分間は目を休めましょう。
- スマートフォンなど、なるべく子どもの前で使わないようにしましょう。
- 汚い手で目をこすらないようにしましょう。

インフルエンザの予防は、流行前の予防接種が効果的！



秋、冬になるとインフルエンザが流行します。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、密閉、密集、密接等に気を付けて生活しています。昨年は10月に58名がインフルエンザにかかっています。

インフルエンザを予防するには、日頃の手洗い、うがい、咳エチケットの励行とともに、流行する前に予防接種を受けることも、効果的な予防法のひとつです。予防接種は効果が出るまで、約2週間かかります。（効果は約5ヶ月間持続）12月中旬までに2回の接種を受けましょう。



「とやまっ子インフルエンザ予防接種助成事業」 予防接種費用が助成されます

- 助成対象者：県内に住所を有する、予防接種の接種日において生後6か月から小学6年生までの者
- 助成対象期間：令和2年10月1日から令和3年1月31日までに受けた予防接種
- 助成金：1回あたり上限3,000円（1人2回まで）
※接種料が3,000円未満の場合は、接種料が助成金額
- 助成を受ける方法：「とやまっ子インフルエンザ予防接種券」に記入し、医療機関に提出。（接種券は、医療機関に備え付けられているほか、県のHPからダウンロード可）



* 保育園 感染症情報 * （過去3年10月に富山市内保育施設で多く発症した感染症）

年	①	②	③
平成29年	アデノウイルス	溶連菌感染症	咽頭結膜熱（プール熱）
平成30年	RSウイルス	溶連菌感染症	ヘルパンギーナ
令和元年	手足口病	RSウイルス	溶連菌感染症