

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目であるとともに、今年は例年に比べ感染症の流行が前倒して起きているため、手洗い・うがいをしっかりとするとともに、衣服の調整などをして風邪を予防しましょう！

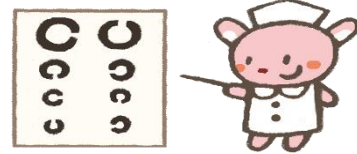
10月10日は目の愛護デー

こどもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでおこさまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



上記のような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。こどもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見てあげてください。

☆目に良い栄養ABC☆

ビタミンA：目の粘膜を強くする！

例：にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンB群：目の神経の働きを助ける！

例：B1 豚肉・さば・玄米・レンコン、B2 レバー・納豆・卵・のり

ビタミンC：目の健康を保つ！

例：柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根



インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い

手洗いは風邪や感染症の予防につながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前には手を洗う習慣を付けましょう！

正しい手洗いの方法

1 流水で洗う



2 石鹸を手に取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う(内側・側面・外側)

