令和3年

10月 健(すこ)やか子育てだより

令和３年１０月１日発行
ナ ー サ リ ー 糀 谷

区立保育園看護師発　今月のテーマ

♥ 目の健康を保ちましょう ♥

10月10日は、**目の愛護デー**です。乳幼児期は、目の働きがもっとも育つ時期なので
健康な目を育てる規則正しい生活習慣と、過ごし方について考えてみましょう。

外遊びを十分楽しむ

外でからだを動かして遊ぶと、目で動くものを追いかけます。それによって目のまわりの筋肉をたくさん動かし、ピント調整する視力が育ちます。

遠くを見て、目を休める

スマホやゲームなど手元を長い時間見続けた後は、筋肉の緊張をほぐすために遠くを見て、目や神経を休ませましょう。

物を見るときの距離や姿勢に気をつける

スマホや本などを見るときの姿勢が悪かったり、近くを見ることが多くなると、瞬きが減り、目の乾きや眼精疲労を起こします。この状態を続けると、視力の低下につながります。30㎝以上離して見ましょう。

部屋の明るさに気をつける

暗い部屋でテレビを観たり本を読むと、目のピント調節機能を酷使するため、目に負担がかかります。また、目が疲れると肩こりの原因にもなります。

バランスの良い食事を摂る

健康の基本となるバランスのとれた食事は、目の発達にも大切です。

大田区の感染症情報

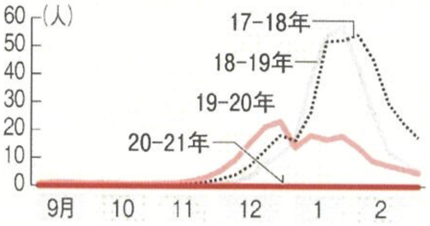
＊10月からインフルエンザの予防接種が始まります＊

例年インフルエンザは、12月から４月頃に流行します。

《インフルエンザワクチンについて》

- ✧ インフルエンザワクチンは、発病予防と発病後の重症化を予防するのに、一定の効果があるといわれています。
- ✧ 生後６か月から接種が可能です。大人より冬季の経験の少ない子どもは、２回接種した方が重症化予防につながる免疫が得られるため、日本では13歳未満は２回接種が基本となっています。
- ✧ 流行が始まる12月中旬までに、接種を終えることが望ましいです。

定点当たりのインフルエンザ患者報告数（8月～翌3月） 国立感染症研究所の資料から



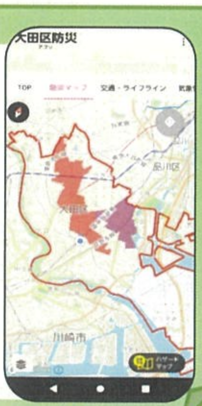
子育てアラカルト（糀谷・羽田　地域）

災害に備え、「ハザードマップ」を確認してみよう！

9月12日風水害を想定した「情報伝達訓練」が行われました

糀谷羽田地域は、ハザードマップ上で『地震時は液状化の可能性が高く多摩川氾濫時は浸水』が想定されている場所です。
お子さんと家族の安全を守るため、危険箇所や災害時の避難場所などを確認しておきましょう。
また、「大田区防災ポータル」や「大田区防災アプリ」は災害への備えや、区からの災害情報をいち早く受け取ることができます。活用してみませんか（#^.^#）

スマートフォンから情報が確認できます

ios の方　　Android の方

【大田区防災アプリ】ダウンロードはこちら