

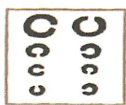


スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすく、様々なことにチャレンジしやすい季節です。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食材をいろいろ食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

10月10日は目の愛護デー



子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。その後に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び、外の景色をたくさん見せることでお子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

こ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。子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るようにしてください。

尿検査（あお、き、ももぐみ）があります。

提出日は10月17日（火）です。

当日の朝の尿しか検査できませんのでご注意ください。

詳しくは後日お知らせします。ご協力をお願いします。

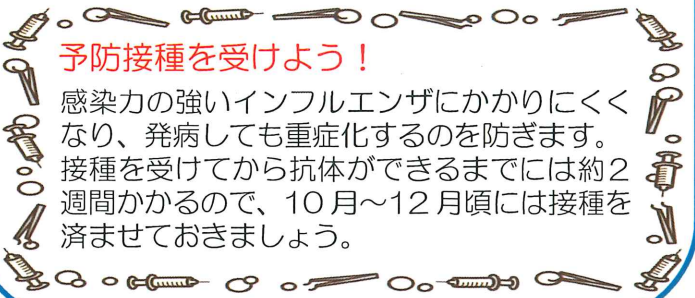
インフルエンザ対策



- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- 肌着を着て、気温に合わせた衣服の調節をする。
- 適度に運動をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。

予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人につかないようにしましょう。
- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。

『ウイルス性胃腸炎・嘔吐下痢症』（ノロウイルス・ロタウイルス等）の流行時期です!!

ウイルス性胃腸炎は、においの強くない水様便の下痢が多く、血便が出るケースは少ないです。嘔吐下痢症とも呼ばれ、風邪と同じように流行し、多数の子どもが罹患します。急に吐き始め、その後下痢になるというのが典型的な症状です。

胃腸炎と診断された場合は、脱水を起こさないように水分を少しずつこまめに補給するように努めましょう。また、家族にうつる場合も多いため、手洗いを十分にしよう心がけましょう。

