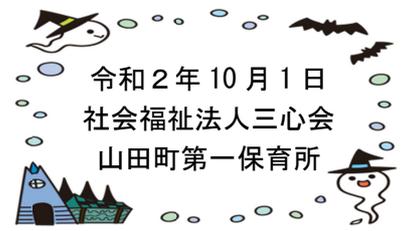


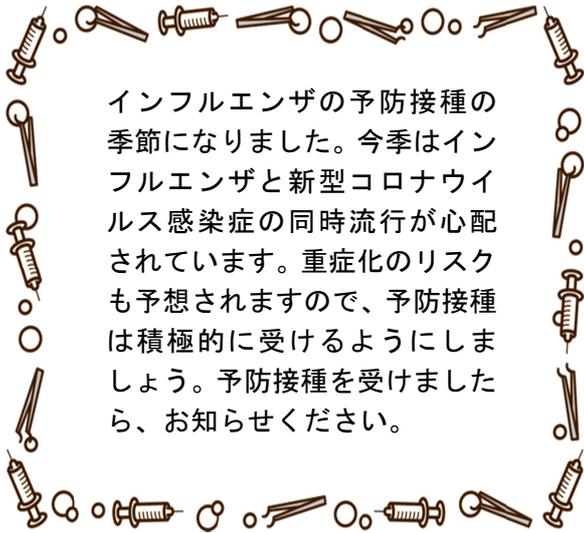


10月 ほけんだより



令和2年10月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

昼間は汗ばむ気温ですが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。1日のうちの寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。お子さんの服装は自分で脱ぎ着しやすい物でしょうか？暑さにも寒さにも対応できる服装にし、体調を崩さないように気を付けましょう。

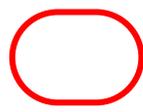


インフルエンザの予防接種の季節になりました。今季はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が心配されています。重症化のリスクも予想されますので、予防接種は積極的に受けるようにしましょう。予防接種を受けましたら、お知らせください。

おねがい



保育所では歯ブラシを使用後、1本ずつ歯ブラシ立てに立てて乾燥・殺菌しています。歯ブラシの持つ部分が下記のだ円形の大きさに収まる太さですと歯ブラシ立てに入ります。今後歯ブラシを買い替える時はご協力お願い致します。



この大きさに収まる太さの歯ブラシをお願いします！

知っておきたい IT眼症

IT眼症とはスマホ等のIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。大人だけではなく、子どもにも増えている病気です。



目の症状	体の症状	心の症状
<ul style="list-style-type: none"> ◇ぼやけて見えにくい ◇物が二重に見える ◇目が重たい ◇目が乾く（ドライアイ） 	<ul style="list-style-type: none"> ◇頭痛 ◇めまい ◇吐き気 ◇肩や首などの コリ・痛み・しびれ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇イライラする ◇不安感・ ◇気分が沈む 

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉が緊張状態になり、自律神経が乱れて全身や心に不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足する事も心の発達に良くない影響があると言われています。

目をリラックスさせましょう

5m以上遠くにある目標物を決めて、3分間両目で見続けます。ぼんやりと眺めるようにみるのがポイントです。1日に2回程取り入れて目の筋肉をほぐしましょう。



IT機器使用時の3つの「50」のおきて

- ①必ず50cm以上離れて見る
- ②50cm離れていてもよく見える文字の大きさや明るさ等に設定する。
- ③連続で使用するのは50分以内にする