



【目の愛護デー】

10を横にするとまゆ毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホをお休みする日を設けてみてはどうでしょうか。

テレビやスマホの動画を長時間見ていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。無制限に見ることは、子どもの発達に悪影響を与えてしまいます。

◎メディアの長時間視聴が子どもたちに与える影響

- 言葉が育たない、コミュニケーションが取れない
- 睡眠不足
- 視力の低下
- 体力の低下
- メディア依存



《メディアに関する提言》 ※日本小児科医会の提言を参照しています。

- ① 2歳までのテレビ、ビデオ、スマホ、タブレットなどの長時間の視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ、ビデオ、スマホなどの視聴はやめましょう。
- ③ つけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
- ④ 乳幼児に一人で見せないようにしましょう。
→大人と一緒に見て歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切です。

お知らせ

- 今月の0歳健診は、10月15日（水）に行います。
- 新しい乳幼児医療証をお持ちください。

【知っておきたい冬の感染症①】

せきの風邪、お腹の風邪が流行りやすい時期となってきました。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

◎インフルエンザ

- 突然、高い熱が出て数日続きます。
- 発熱に伴う寒気、全身の痛みやだるさなどの症状が現れます。
- 食欲不振、おう吐・下痢症状がでることもある。
- 元気がない、機嫌が悪いといった状態が続きます。

《登園停止期間》

インフルエンザは、発症日を0日として発症後5日を経過し、解熱後2日を経過したのち登園としています。登園時に保護者の方に記入していただく**登園届**が必要となります。ホームページより印刷できます。園にも用紙を用意してありますので、お声掛けください。

《予防接種について》

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。生後6ヶ月～13歳未満の子どもは2回接種が必要です。1回目の接種を11月上旬までに行うことが推奨されています。

※インフルエンザを含めた予防接種は、予防接種後の副反応（発熱・倦怠感など）に備えて、**お休みの日か降園後にお願い**しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

また、予防接種を受けた際は園の方までお知らせください。

※今年も点鼻タイプのインフルエンザワクチンの接種が出来るとのことです。補助が出る自治体もありますので、詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

