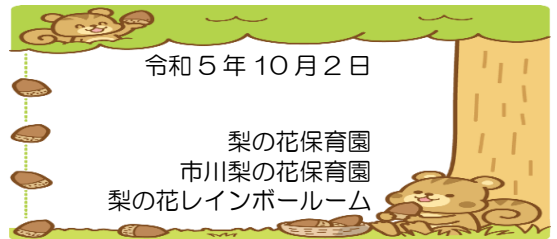




10月ほけんだより



現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。



インフルエンザに気を付けましょう！！

千葉県内でインフルエンザが流行し、学級閉鎖を行う小・中学校も見られています。千葉県感染症情報センターによると、千葉県内での患者報告数が多かった地域は、松戸市、市川市、ついで君津市の保健所管轄内となっています。小児の場合、急な発熱や頭痛、などの症状ですが、まれに急性脳症を起こすこともある為、注意が必要です。また、急に走り出す、部屋から飛び出す、ウロウロ歩き回るなどの異常行動を起こすことがある為、インフルエンザの診断を受け、治療を開始した後2日間はお子さんから目を離さないようにしましょう！！

*県内で新型コロナウイルスも流行してます
☆手洗い・換気を心がけましょう☆



お願い
3歳以上のお子様で
咳などの症状がみられる場合はマスクの着用のご協力をお願い致します。



インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために



- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



テレビなどの動画を長時間見せていませんか

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。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！
- 3 乳幼児に一人で見せない！
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見るのが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



連続スマホ 15分まで

連続テレビ 30分まで