



あけまして おめでとうございます！

今年も子ども達の健康と成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

12月の病気

| | | | |
|---------|-------|-----|---|
| 発熱 | のべ 37 | 中耳炎 | 4 |
| インフルエンザ | 3 | アデノ | 5 |
| 溶連菌感染症 | 1 | コロナ | 1 |

1月の保健行事

| | |
|--------|-------------|
| 乳児身体測定 | 1/9(火)10(水) |
| 幼児身体測定 | 1/12(金) |
| 歯科検診 | 1/18(木) |



12月の保健指導

*就学に備えて、みどり組さんの視力測定と、目を大切にするお話をしました。

「遠くが見えづらくなっても、メガネをかければ大丈夫？」 答えは、「いいえ。」

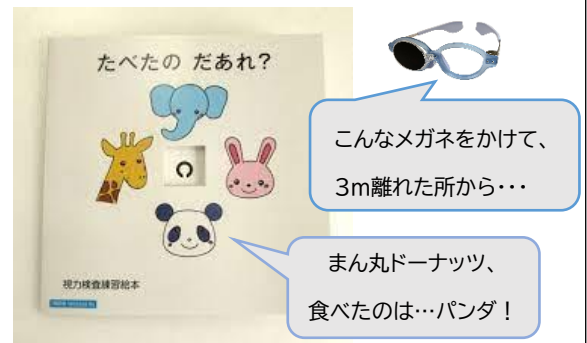
小さい頃(幼児期)から近視があると、大人になってから眼の病気*1にかかりやすくなるよ。

本を読んだり、YouTube を見たり、ゲームをしたり…

そんな時、目を守るための、大切なお約束です!!

- ① 明るい部屋でする。
- ② 30 cm以上目を離す。背筋を伸ばして姿勢を良くする。
- ③ 30分に1回は遠くを見る。(20秒以上、目を休める。)

それと … 外でたくさん遊ぶ子は、近視になりにくいよ*2。



*1 近視が強いと、白内障・緑内障・網膜剥離・近視性黄斑変性症のリスクを高めることが分かってきています。

*2 屋外活動には近視予防効果があり、年齢が低いほど高い効果があります。お休みの日にも1日2時間以上、無理のない範囲で外遊びを積極的に取り入れましょう。

***ケガをした後、傷が残らないか心配!?! そんな時には、テーピングをしてみませんか？**

切り傷をより綺麗に治すために、形成外科の病院では、傷が治った後もテープを貼ることを推奨しています。

一般的に、傷口は1週間から10日で治りますが、傷跡では変化が続いています。

最初の1~3か月間は傷の中の細胞が、もっとしっかり傷をくっつけようと、活発に活動しています。

この期間中、傷に、引っ張られたり・日焼けをしたり・乾燥したりなどの刺激が加わらないようテーピングをして保護すると、やらかなった場合と比べ、傷跡が綺麗に治ります。

日差しの強い日は、日焼け止めも忘れずに塗りましょう。



通気性の良い、皮膚に優しいテープを使いましょう。

*かぶれたり、痒くなる人は貼らないでください。

(写真はマイクロポアメディカルのテープです。)

テープが汚れたり、端がめくれてきたら交換してください。

(毎日交換しても良いですが、頻回にはがすと、かえって皮膚表面を刺激して、かぶれの原因になってしまうことがあります。)

