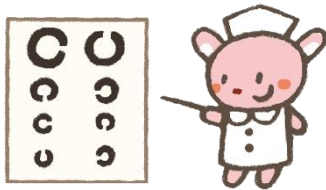


夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で、朝夕冷え込む日もあると思います。体調を崩さないように、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪予防をしましょう。

## 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ばせ、外の背景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！

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがかる
- 目を細めてみる
- 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、頭をかたげたりする

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。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する。
- 肌着を着て保湿する。
- おなかと背中が出ないようにする。

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長袖を着よう」と思った時、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着する時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## インフルエンザの予防接種は

### 早めに受けましょう



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。