



ようやく外で活動しやすい日も増えてきました。今月は運動会やプレイデーもありますし、たくさん身体を動かして、健康な身体を育てていきましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

### <子どもの目の成長・健康について>

おおむね3歳頃には、早い子で視力が1.0に達し、6歳頃には大人とほぼ同じ位の視力を持つようになります。

現代は乳幼児期からスマホやテレビ等のメディア機器に触れる機会が多く見られます。本来ならば、思いっきり外遊びをする等色々な体験をすることが大切な時期ですが、メディア機器にその時間を奪われがちです。その為、近視がすすんだり後天性内斜視になる方が増えているそうです。

### <メディア機器の使用ルールを決めましょう！>

- スマホ使用時は30cm以上離す(親と一緒に使う)
- 30分見たら5-10分休憩を取る
- 長時間は使用せず、外遊びの時間を多めに取る等

### 《MRの追加摂取はお済みですか？》

ぶどう組でMR(はしか・風疹)の追加予防接種がまだの方は、**3月末までしか受けられません**ので計画的に接種しましょう。尚、予防接種を受けた後運動をすると副反応が出やすくなる事があります。30分を経過していれば登園は可能ですが、お子さんは保育園では静かに過ごすことは難しいので、**土曜日や降園後の接種をお勧めします。**

### 《小児インフルエンザ予防接種費用助成》

**1回目接種当日に生後6か月から12歳の武蔵野市民は、事前に健康課に申請すると**インフルエンザ予防接種費用の助成が受けられます。

詳細は市のサイトでご確認下さい。

実施期間：R6.10/1～R7.1/31 まで

助成金額：1回あたり上限2,000円(1人2回迄)

受け方：①健康課の窓口かネットで申請する

②指定医療機関に直接予約する

③市発行の予診票、母子手帳、保険証、

乳幼児医療証を持参し保護者同伴で受診

## 足に合った靴で

## 元気にあそぼう！

戸外活動が増える時期です。お子さんはすぐ成長するからと、つい大きめの靴をはかせてしまいがちですが、靴が足に合っていないと不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。

### つま先にゆとりがある

理想は5mm。5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



### 柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

### <10月 内科健診日程>

2日(水) 0345 歳児

16日(水) 012 歳児

※ ぶどう組は10月に視力検査を行う予定です。日程が決まりましたらお知らせします。



### <9月 感染症状況>

手足口病 8名

溶連菌感染症 2名

感染性胃腸炎 1名

※他、下痢6、嘔吐3名

突発性発疹 1名

風邪症状 34名