



インフルエンザ A 型の罹患者が減る一方、市内で B 型が流行している園もあります。B 型は下痢嘔吐等の消化器症状も見られるので、胃腸炎と見分けるためにも症状がある際は受診をお勧めします。

《2月 保健日程》

4日(水) 3,4,5 歳児内科健診
18日(水) 0,1,2 歳児内科健診

《1月 園内感染症状況》

インフルエンザ B 型 1 名
ウイルス性胃腸炎 1 名
感染性胃腸炎 1 名
風邪症状 11 名
※下痢・嘔吐症状 2 名

鼻のかみ方

子どもは大人より耳管が短く、水平に近い為、風邪等で鼻水が増えると中耳炎になりやすいです。上手に鼻がかめるように、家でも一緒に練習してみてください。

- ① ティッシュを鼻に当て、**片方の鼻の穴を押さえながら、反対の鼻から少しずつ鼻をかむ**
- ② 1回ティッシュを折り畳み、反対の鼻の穴を押さえて、もう片方の鼻を同様にかむ

～上手に「フンッ」と鼻から息を出す練習～

- ① ろうそくを消す時のように、口から息を吐く
- ② 口を閉じて、ろうそくを消すように息を吐く

子どもの目の成長・健康について

園では例年秋以降、幼児組の視力検査を行っています。子どもは3歳頃までに視力が1.0に達することが多く、6歳頃には大人と同じ位の視力となります。

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

