



朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。
この時期は、一年の中で過ごしやすいお天気ですが、朝夕と日中の気温差があり、風邪を引いたり、疲れやすくなったりして体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、健康に楽しく過ごしましょう。

10月は目の愛護デーです!!



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後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、外の景色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! ☆

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 目つきが悪い、目が寄り目になる
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



*このような症状が見られた場合、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てあげましょう。

秋の夜長に..

睡眠について

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間ほどを睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



◆睡眠が足りないと◆



- ・食欲がなくなる
 - ・集中力がなくなり、一日中ボーッとしている
 - ・あくびばかりしている
 - ・イライラする
 - ・機嫌が悪い
- などの、生活リズムの崩れを招きます。また睡眠不足が続くと免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

インフルエンザワクチンの 予防接種が始まります。

☆毎年10月からインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。季節型のインフルエンザは風邪よりも症状が重く、肺炎やインフルエンザ脳症を合併することもあります。

☆予防接種を受けておくと、万が一感染しても、軽い症状で経過することが多いようです。早めに予防接種の計画を立てて、流行期に備えましょう。

秋の健康診断の お知らせ

内科健診
10月 13日 14時~

*なるべくお休みせず、健診を受けていただくようご協力下さい。