



保健だより

12月 なないろ



令和6年12月
ミライズにし
保健室



今年は、10月も暑い日が続き、夏が長く感じました。そして、11月中旬に入り、急に気温が下がってきました。また、今年の冬はマイコプラズマ肺炎、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が流行するといわれています。子どもの体調管理をしていただき、体調が悪い時の早めの対応をお願いします。12月はクリスマスという大人も子どもも楽しみなイベントが待っています。体調を崩さないようにして、楽しい時間が過ごせるようにしたいですね！

5～3歳児の手洗い指導を行いました。1回で汚れが落ちる子、何回も手洗いをしないと汚れが落ちない子など色々でした。日ごろから石鹸を使って丁寧に手洗いしている子は、汚れが綺麗に落ちていました。



指導の様子



汚れをチェック



上手な手洗いとうがい

手洗い・うがいが感染防止に効果的です。でも、正しい方法で行わないと、効果がありません。日頃おこなっている手洗い・うがいがきちんと出来ているか、一度見直してみましょう。



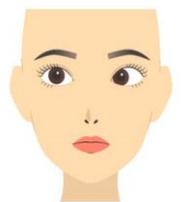
スマホ急性内斜視について

最近、スマホでYouTubeを見たり、ゲーム機でゲームをするなどデジタル機器の画面を長時間見続けることで、片方の目が内側に寄る「**スマホ急性内斜視（スマホ内斜視）**」が、急増しています。もちろん、子どもも増加傾向にあります。スマホ急性内斜視では、片方の目が内側に寄っているために、物が二つ横に並んで見える複視を自覚します。悪化すると近くを見ても遠くを見ても複視が治らなくなります。スマホを見る時間を極力少なくし、スマホを見るときは目から30センチ以上離しましょう。30分以上連続して見るのはやめましょう。

【正常な目】



【内斜視】



【片方の目が内側に寄っている】

スマホ注意！

- ・情報過多による脳疲労によって、記憶力・集中力の低下。
- ・寝る前のスマホ画面からブルーライトを浴びるため、脳が興奮して睡眠リズムが崩れる。
- ・イライラして人間関係が悪化。

寝る2時間前にはスマホはやめましょう！