

秋の気配を感じる季節になりました。朝夕の気温差が大きいので、体調管理は暑さから寒さ対策に変更します。疲れをためないよう早めに布団に入るように心がけましょう。



目を大切に

10月10日は目の愛護デー。目にやさしい生活ができていますか。

①汚れた手で目をこすらない

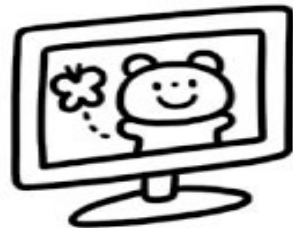
結膜炎などの病気になることがある。予防には手洗いが一番。

②スマホやDVD、ゲームは時間を決めて守る

- ・適度に明るい場所でする
- ・目と画面は50cm以上離す
- ・時間は30分から1時間程度。1時間に15分～20分休憩をとる

③前髪が目にかからないようにする

※子どもがテレビに近づく、目を細めて見る、頭を傾げる・横目づかいで見るなど、目の見え方が心配な場合は眼科を受診しましょう。



予防接種について

インフルエンザ
予防接種が
始まります

任意

《対象》生後6か月～中学3年生
《接種期間》10月1日～来年1月31日
《回数》6か月～13歳未満：2回接種
《料金》市内協力医療機関の接種料金から1,000円引いた額



定期的予防接種

予防接種はそれぞれに適した年齢がありますので、早い時期に受けられるようお勧めします。回数の多い予防接種は接種もれないように、親子（母子）健康手帳を見て確認しましょう。

予防接種の問い合わせ先：津山市健康増進課 ☎32-2069

鼻のかみ方を練習しよう

3歳までの鼻のケア

2・3歳くらいで、自分で鼻がかめるようになるまでは、大人が鼻水をふきとり、きれいになった喜びや気持ちよさを伝えます。

◎鼻水を出しやすくするポイントは、「加湿と保温」

- ・鼻をホットタオルで温める。
- ・入浴後は湯気で鼻の通りが良くなる。
- ・室温を上げたり濡れタオルを室内に干したりする。

×「鼻すすりは禁物」細菌やウイルスの含まれる鼻水が鼻の奥に入ったり耳に入り中耳炎の原因になったりすることがある。

(鼻にやさしいかみ方)

- ①片方ずつかむ。片方の鼻をきちんとおさえる。
- ②鼻をかむ時は口から息を吸う。鼻水を押し出すため空気を入れる
- ③ゆっくり小刻みにかむ。あせらさずに確実にかむ。
- ④強くかみすぎない。一度に力を入れなくて少しずつかむ。



遊びながらできる鼻をかむ練習法

A：①ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみる。
(ケーキにあるろうそくの火を消すイメージ)

②次にティッシュを顔の前に広げ、鼻息で「ふうー」と吹いてみる。
(スプーンをくもらせる)

B：①小さくちぎったティッシュを机の上に数個置き、口で吹き飛ばす。
子どもと一緒にやってみる。

②次に口から息を吸い込み口をしっかりと閉じる。片方の鼻の穴を指でふさいで、もう片方の鼻の穴から「フンッ」と鼻息を出してティッシュを飛ばす。

※親子でティッシュの飛ばし競争をして、ほめたりおだてたりしながら楽しみながらする。

C：①ストローの端に、細長く切った色紙を数枚貼り付けて、はたきの様にする。

②片方の鼻の穴を押さえ、もう片方の鼻の穴にストローをあてて鼻息だけで色紙を動かす。

(11月の予定)

11月10日(水)：内科健診(ひまわり、さくら、ゆり組)

11月17日(水)：内科健診(たんぽぽ、もも、ばら組)

園医：はなこどもクリニック 平井先生