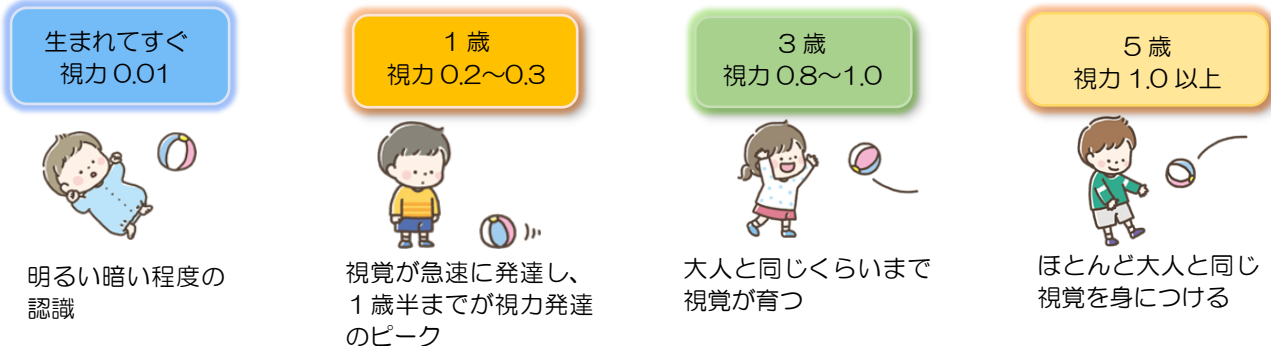


日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は気温が下がり、一日の中でも寒暖差が感じられるようになりました。この時期は体調を崩しやすいので、衣服の調節をこまめにして、健康に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

“10 10”を横にして見ると、人の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。視覚は人間が外から得る情報の80%を占めるため、乳幼児期(生後から6歳ぐらい)は目の発達に重要な時期です。



子どもの見え方をチェックしましょう



視力は、目からの情報を取り入れ脳で処理することを繰り返し、育ちます。目に異常があると脳に情報が届かず、視力が育ちません。また、**幼児期の近視は、大人より進行が早く、将来の眼病のリスクが高まります。**気になるサインがあれば**早めに眼科を受診**しましょう。

手足口病に注意！ 松山市内での流行が続いています！

特徴：飛沫感染、症状が治まった後も2~4週間は便からウイルスが出ます。家族間でも感染しますので、注意しましょう。

また、原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

症状：口の中と手のひら・足裏・おしりなどに**水疱性発疹**ができます。口の中の水疱(水ぶくれ)はのどの痛みを伴い、唾液が増える。発熱。

登園の目安：熱が下がり、口腔内の水疱(水ぶくれ)・潰瘍(口内炎)の影響がなく**いつも通りの食事がとれること**

★脱水に気をつけて★

口の中の水泡の痛みや発熱から食欲がなくなることがあり、この場合は脱水を起こしやすい状態となります。

冷たいスープなど刺激の少ないものやのどごしが良いものを食べさせたり、できるだけ少量ずつ頻繁に水分を取るようになりましょう。

◎日頃から元気な体づくりが大切です◎

手を洗い、がらがらうがいをしましょう

ご飯は3食しっかり食べましょう

早寝早起きをしましょう

