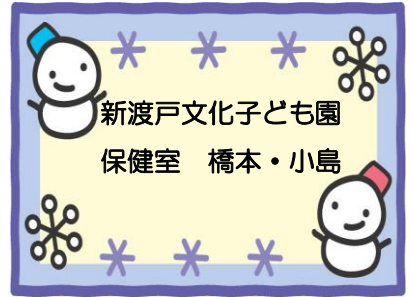


# 保健だより 冬休み号

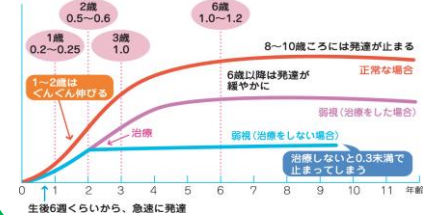


今年も残すところあと少しとなりました。年末年始は、家族でお祝いする行事やお出かけする機会がたくさんある分、生活リズムが乱れやすく、体調管理が難しい時期です。睡眠や食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい年末年始を過ごしましょう。

## 視力検査を行います(ゆいぐみ・ぼらぐみ)

一生の間に、1番視力が伸びるのは乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はほとんどありません。そして、この時期のお子さんは、自分の目の見え方に異常があったとしても自覚する事が出来ません。周りの大人が気をかけてあげましょう。

**子どもの視力**  
生まれたばかりの頃の視力は、0.01 ですが、生後6ヶ月頃から視力は発達して、5歳で1.0以上になります。



## こんな行動があったら要注意!

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目で物を見る事が多い
- テレビなど、極端に近づいてみる
- 必要以上にまぶしがる



言葉では表現しづらいので、気になる様子があれば、眼科受診しましょう。

## ~年末年始の過ごし方~

年末年始は慌ただしく、どうしても大人の予定や生活リズムで、過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期は、なにがなんでも子ども優先!とはいかない事もありますが、せめてお子さんの睡眠リズムだけは守りたいものですね。夜寝る時間と朝起きる時間は、出来るだけいつも通りに過ごすよう心がけましょう。

2024年、子ども園で元気なお子さん達の姿が見れる事を楽しみにしています。



## 年末年始に受診出来る医療機関は確認出来ていますか?

年末年始の急な体調不良やけが、受診出来る病院は確認出来ていますか? 年末年始は休診の所が多くなりますので、かかりつけは、いつまで受診出来るか、近隣で年末年始受診出来る病院はどこか確認しておきましょう。また、いざという時のために電話で相談出来る所があるのはご存じですか?

#8000 子ども医療電話相談	休日・夜間に受診などの判断に迷った時に、医師や看護師に相談が出来ます。
#7119 救急安心センター	急なけがや病気で、救急車を呼ぶか判断に迷った時、専門家に相談出来ます。

お住まいの都道府県・滞在先の地域によって、時間など異なりますので、利用する前にホームページなどで確認しておきましょう。

