

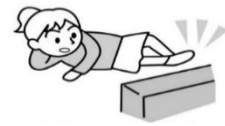


厳しい暑さもようやくおさまり、さわやかで過ごしやすい季節になりました。この時期は、昼間は比較的暖かいのですが、朝晩はぐっと気温が下がるので、かぜなど体調を崩しやすくなります。衣服の調節など体調管理に気を付けてください。

目を大切にしよう(10月10日は目の愛護デーです)

〇●〇目にやさしい行動〇●〇

- ・しっかり睡眠をとる
- ・テレビを寝転んでみない
- ・暗い所で本などを読まない
- ・前髪が目にかからないようにする
- ・眼鏡やコンタクトは自分の度にあったものを装着する
- ・テレビは離れてみる(2~3m)
- ・ゲームは時間を決める、30分やったら休憩する
- ・時々、遠くを見る



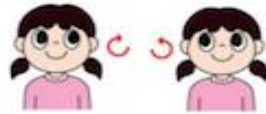
目のアイアイ体操

目の周りの筋肉をほぐし血行を良くすることで、疲れも改善されます。

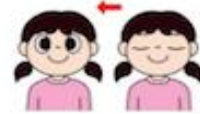
①目を右・左・上・下に動かす



②右を見ながら目を回す
左を見ながら目を回す



③目をぎゅっと閉じて
ぱっと開く



④親指を立て、顔の前でじっと見つめる
腕をのばしてじっと見つめる



⑤首をまわす



⑥まゆのマッサージ



⑦こめかみのマッサージ



⑧深呼吸



手足口病に注意しましょう!!

手足口病は「子どもの三大夏風邪」の一つですが、今年度は例年と比べ感染者数も多く、8月に警報が発令されたほどです。主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。潜伏期間は3~6日、口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が現れて、1~3日間発熱することがあります。水疱はかさぶたにはならず、治る場合が多く、1週間程度でなくなります。また、1~2ヶ月後に手足の爪がはがれることがあります。口の中にできた水疱がつぶれた後にできる口内炎がひどく、食事や飲み物を受けつけなくなることから「脱水症状」を起こすこともあります。

