ほけんだより

≪10月10日は目の愛護デーです≫

テレビやスマホ等、子どもの頃から様々なメディアに触れる機会が多くなっています。6歳頃までは視力の発達にとって一番大切な時期です。乳幼児期からメディアに長時間触れることは目の健康以外にも、心身の発達への影響も心配されています。改めてご家庭でも目の健康について考えてみましょう。

スマホやタブレット端末とのつきあい方

スマホやタブレット端末等は目や脳への影響が心配されているので、できるだけ控えましょう。使用する際は30cm程度離れて見られるようにしてあげてください。WHO(世界保健機構)のガイドラインでは、テレビやビデオ等を見続けることは2歳未満は推奨されていません。2～4歳は1日1時間未満とされています。つい、子どもが静かに見ていてくれるからと、スマホでYouTube等を見せてしまいがちですが、子どもの目の健康と視力を守るために長時間の視聴は避けましょう。

下痢のお子さまが増えています・・・・

下痢の時は

◎水分を十分に補いましょう◎

1. 水分補給が最も大切です。水分を多く飲むから水っぽい便になるのではありません。下痢で水分が失われるので水分を飲ませる必要があります。
2. 栄養のことはあまり気にしなくて良いです。食欲がない時に無理に食べさせる必要はありません。食欲があってもむしろ控えめにして腸を休ませてあげましょう。

◎何を食べるか、便の状態と相談を◎

1. 便が水のような時は水分を中心に・・・ アクアライト、番茶、野菜スープ、みそ汁、おもゆ、リンゴのすりおろしなど
2. 便がドロドロならドロドロの食べ物を・・・ とうふ、パン粥、ベビーせんべい、ウエハース、バナナの裏ごし、にんじんやかぼちゃの煮つぶしなど
3. 便がやわらかいならやわらかい食べ物を・・・ おかゆ、うどん、白身魚の煮付け、卵、鶏ささみ、野菜の煮付けなど

✿ 下痢の時だけでなく、発熱時も消化の良い食べ物を食べられる分だけ食べさせてあげましょう。
消化の悪い食べ物・・・すし、油の多い魚(サバ、マグロ、うなぎ等)、脂の多い肉(豚肉、ソーセージ等)
ラーメン、きのこ類、海藻、柑きつ類、揚げ物、ケーキ等

麻しん・風しんの予防接種について

小学校入学前の一年間が麻しん・風しん混合ワクチン(第二期)の接種時期です。
予防接種で免疫をつけておくことが最大の予防法です。体調の良い時に忘れずに接種を受けましょう。

看護学生の実習を受け入れています
横浜市病院協会看護専門学校より
10月15日(火)～17日(木) 2名
10月21日(月)～23日(水) 2名