



保健だより

令和6年度
なごみん看護部



次第に心地よい風が吹き、戸外遊びやお散歩が気持ちのよい季節になりました。
今月は運動会もあり楽しみなことも多いですが、疲れを溜めないよう休息をきちんと取りながら秋を楽しみましょう。

10月10日は目の愛護デー



こどもの目は毎日発達しており、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力は目への負担がどれだけあったかや適切なケアができていたかなどに影響します。できるだけ外の景色を見たり、休ませたりして大切にしましょう。

～目の健康を守るために～

近いものと遠いものを交互に見る

あまり目と物の距離が短く、その時間が長いほど目に負担がかかります。



テレビや動画、ゲームは見る時間を決め、長く見続けないようにする



就寝1時間前には、テレビなどの映像を見ないようにする

寝る前にブルーライトを浴びると目が疲れて睡眠の質も下がります。



寝るときは部屋を暗くする

暗くして目を閉じると脳や体にも休むという作用が働きます。



前髪は目にかからないようにする

視界が悪くなり目が疲れるのを防ぎます。



9月の内科健診が終わりました。
健診結果は後日配布します。



職員を対象にアレルギー対応、エピペンの使い方について勉強会をしました

エピペンとはアナフラキシー症状の進行を一時的に緩和させるための自己注射です。アレルギー反応にはどんなものがあるのか？アナフィラキシーショックって？練習用のエピペンを触ってもらい、注射の仕方を一緒に練習しました。職員間で理解を深め、実際に活かせるよう、今後も定期的に勉強会を実施していきます。

