



色づく木の葉に、地面に重なる落ち葉や木の実。天気の良い日にはお散歩に出かけ、どんぐり拾いなど秋の自然に触れるのもいいですね！昼夜の気温差があり、風邪をひきやすくなります。乳幼児期は悪化しやすいため、鼻水や咳が出ている場合は、早めに受診し、しっかり休息をとるようにしましょう。また空気も乾燥してきますので、戸外から戻った時は、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。



10月10日は目の愛護デー “目をたいせつに”

10月10日は目の愛護デーです。「10・10」を横にしてみると、目と眉に見えることから、「目の愛護デー」と言われるそうです。子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているようです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ◎テレビや絵本に近づいて見る
 - ◎明るい戸外で眩しがる
 - ◎目を細めて見る
 - ◎上目遣いに物を見る
 - ◎目つきが悪い、目が寄っている
 - ◎見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。気になる見方をしている場合は早めの受診をおすすめします。



新しいハロウィンの飾り
です★トイレトペーパー
の芯に毛糸を巻いて
作りました(^^)／



マグフォーマーで遊んだ
よ♪車、カニ、上手に作
れたね(^^)／



子どもの視力低下を進めない方法

- ①外遊びをする・・・広い場所で思いっきり身体を動かす。
- ②近くを見る作業は休みながら・・・遠くを見るなどして、目を休ませる。
- ③勉強や、スマホ、ゲーム、読書は良い姿勢で・・・姿勢が悪いと視力低下につながるため、目と本は30センチ以上離して姿勢良く座る。
- ④明るい環境で見る・・・机の上は明るくして作業する。
- ⑤質の良い睡眠をとる・・・早寝、早起きで目の疲れをリセットする。
- ⑥疲れ目を放置しない・・・休息をとり、目の筋肉をリラックスさせる。

先月の利用状況

1日あたり(1～11人)

鼻副鼻腔炎、咽頭扁桃炎、胃腸炎、結膜炎、RS (多い順)

	全体合計	0～3歳未満	3歳～5歳未満	5歳以上
高砂市	51人	21人	15人	15人
加古川市	43人	26人	8人	9人
その他の市	6人	3人	3人	0人
合計	100人	50人	26人	24人

病児保育室の詳しいご案内は
こばやし小児科ホームページを
ご覧ください！

パンフレットも受付にあります！
お気軽に声をかけくださいね(^^)

キャンセルはなるべく6時30分までに
ご協力よろしくお願いします。

