

# ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」  
令和5年10月16日発行



今月のテーマは「**目の健康**について」です！

生まれたばかりの赤ちゃんは、明るいか暗いかぐらいしかわかりません。外の世界を見ることによって視力はどんどん発達します。乳幼児期は、日常生活の中で近くのものや遠くのものを見ることを通して、視力が発達する時期といえます。しかし、目の機能は成長に合わせて高まるばかりではなく生活習慣で悪化する傾向も見られます。視力を維持するために重要なことは、タブレットなどを長時間使わない、近い距離で画面や本を見ない、暗いところで本を読まないなど目に悪くなる習慣を避けることが大事です。

目の機能の発達状況を知るために重要なのは3歳児検診です。子どもが幼いときは見え方の意思表示をすることができないことも多いので家庭での観察が必要です。テレビや本などに近寄って見たり、ものを見るときに目を細めて見えにくくしていないかなど、あれ？と思ったら眼科で視力検査、測定を！早期発見、早期治療でお子さんの目の健康を守りましょう。



## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。接種後、効果が表れるまでに約2週間かかり、その後半年ぐらい持続します。

インフルエンザが最も増えるのは1月～2月ですが、今年度は流行が終息しないうちに流行シーズンを迎えようとしています。ワクチン接種が開始されたら1回目は10月後半頃、2回目は2～4週間後に接種しましょう。ただし、小児に推奨されるインフルエンザワクチンの接種回数は、初回接種時の小児の年齢とインフルエンザワクチン接種歴によって異なる場合があります。かかりつけ医に相談しましょう。

