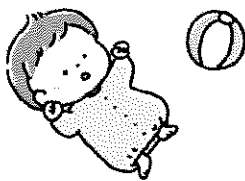


朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。0.1.2歳児は、まだ体温調整が苦手です。上着などで調整していきましょう。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけましょう。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

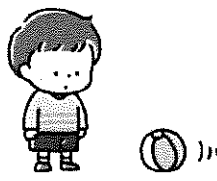
赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ
視力 0.01



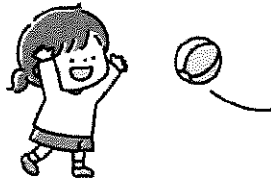
明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳
視力 0.2



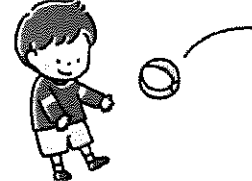
立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

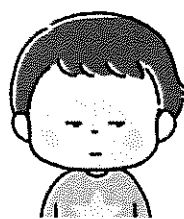
こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



インフルエンザワクチン接種について

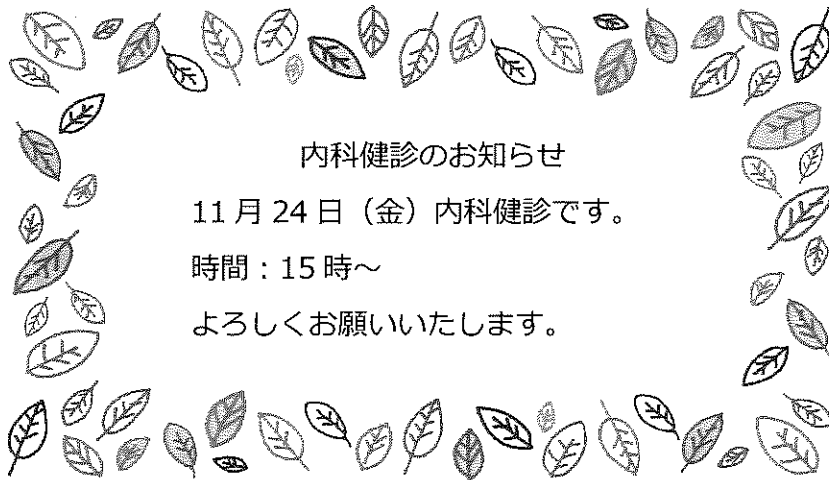
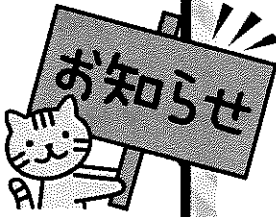
インフルエンザワクチン接種日

1回目：10月20日（金）

2回目：11月17日（金）

接種を希望される方は当日、委任状・予診票の記入漏れがないか確認していただき、ご持参ください。記入漏れや書類を忘れた場合は、予防接種接種をすることができません。また当日に37.5℃以上の発熱を認めた場合も接種ができませんので、その際にご連絡いたします。

ワクチン接種当日は、なるべく早めのお迎えにご協力をお願いいたします。



内科健診のお知らせ

11月24日（金）内科健診です。

時間：15時～

よろしくお願いたします。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。