



保健だより

令和7年度
なごみん看護部

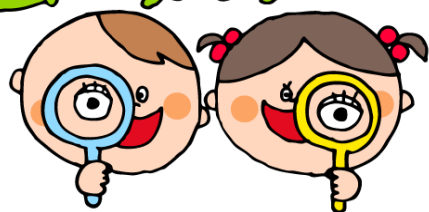
次第に心地よい風が吹き、戸外遊びやお散歩が気持ちのよい季節になりました。
今月は運動会もあり楽しみなことも多いですが、疲れを溜めないよう休息をきちんと取りながら秋を楽しみましょう。

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。

★異常を見つけたら早めにかかりつけへ相談しましょう★

目の愛護デー



HeiClue



～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。



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。



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
部屋は明るくし、30分に1回は遠くを見るようにする



前髪が目にかからないようにする
視界が悪くなり、目が疲れないように適度に切りましょう。



9月の内科健診・歯科検診が
終わりました。健診結果を
順次配布しています。



10月は、お子様に向けて
手洗い指導を行います。
職員にはアレルギーの対応として
エピペン指導を行う予定です。