

ほけんだより 秋号

2020年9月29日
Cherry's Hug長岡京園
看護師 近江

秋は季節の変わり目で体調をくずしやすく、RSウイルスはじめ咳や鼻水などの呼吸器感染症が流行します。ただの鼻風邪とあなどらず、長引く前に早めに受診し、手洗い・うがいや衣類の調節などで風邪を予防しましょう。

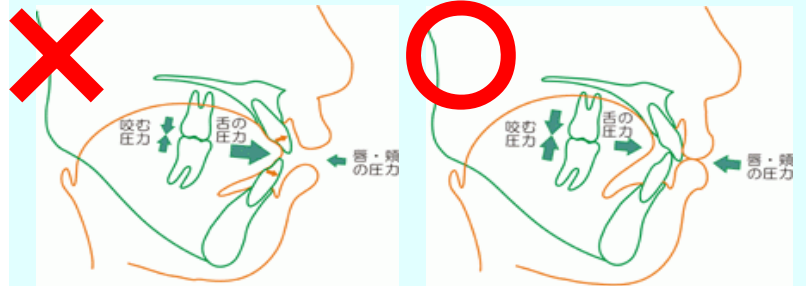


口呼吸は、万病のもと

日本人は口呼吸が多いといわれています。風邪や鼻炎による鼻づまりがきっかけの場合や、乳児期に口唇閉鎖が獲得できないことが主な原因です。

口呼吸は刺激物や異物を直接体内に吸い込んでしまうため風邪や喘息、アレルギー疾患になりやすく、また口が乾燥して虫歯や歯周病、口臭の原因になったり、歯並びや顔の骨格にも影響します。

鼻呼吸のコツ！舌は上に↑↑



舌が落ちて ロがポカーン

舌が上あごにピタッ！

鼻呼吸のすすめ

ア+どれない！鼻の役割

鼻は嗅覚のほか、鼻腔で保湿・加温したり、鼻毛や鼻汁で病原体の侵入を抑える、優秀な加湿機能付き空気清浄機です。

鼻炎は慢性化する前に治療し、普段から口を閉じて鼻呼吸をするトレーニングをしましょう。

10月10日は目の愛護デー



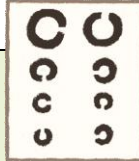
視力機能は6歳頃にほぼ完成します。その後の視力低下は日常の姿勢や体の動かし方が関係しています。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せるなどして、視力を育てましょう。



こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めたり、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、頭を傾げる



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。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、普段から気にかけて見るようにしてください。

～ 秋の健康診断 日程 ～

- 歯科検診：10月27日(火)
- 内科健診：10月29日(木)
- 尿検査：9月実施済み



健診のおねがい

診察ではコロナ対策のため、体の下にタオルを敷きます。

フェイスタオルをご持参ください。



※尿検査未提出の方は、かかりつけ医にて検査して**受診報告書**を提出してください。