

区立保育園看護師発 今月のテーマ

♡ 目の健康を保ちましょう ♡

10月10日は、**目の愛護デー**です。乳幼児期は、目の働きがもっとも育つ時期なので健康な目を育てる規則正しい生活習慣と、過ごし方について考えてみましょう。

外遊びを十分楽しむ

外でからだを動かして遊ぶと、目で動くものを追いかけます。それによって目のまわりの筋肉をたくさん動かし、ピント調整する視力が育ちます。



遠くを見て、目を休める

スマホやゲームなど手元を長い時間見続けた後は、筋肉の緊張をほぐすために遠くを見て、目や神経を休ませましょう。

物を見るときに距離や姿勢に気をつける

スマホや本などを見るときに姿勢が悪かったり、近くを見ることが多くなると、瞬きが減り、目の乾きや眼精疲労を起こします。この状態が続けると、視力の低下につながります。30 cm以上離して見ましょう。

部屋の明るさに気をつける

暗い部屋でテレビを観たり本を読むと、目のピント調節機能を酷使するため、目に負担がかかります。また、目が疲れると肩こりの原因にもなります。

バランスの良い食事を摂る

健康の基本となるバランスのとれた食事は、目の発達にも大切です。



大田区の感染症情報

*** 10月からインフルエンザの予防接種が始まります ***

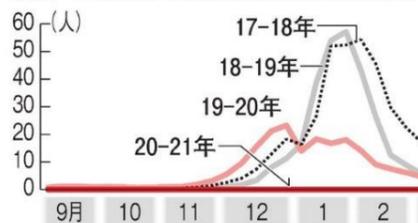
例年インフルエンザは、12月から4月頃に流行します。

《インフルエンザワクチンについて》

- ◇ インフルエンザワクチンは、発病予防と発病後の重症化を予防するのに、一定の効果があるといわれています。
- ◇ 生後6か月から接種が可能です。大人より冬季の経験の少ない子どもは、2回接種した方が重症化予防につながる免疫が得られるため、日本では13歳未満は2回接種が基本となっています。
- ◇ 流行が始まる12月中旬までに、接種を終えることが望ましいです。



足点当たりのインフルエンザ患者報告数 (8月~翌3月) 国立感染症研究所の資料から



子育てアラカルト(大森地域)

～おすすめの公園を紹介します～

「平和の森公園」

区内最大級の公園で、休憩できる展示室「みどりの縁側」、木々に囲まれた「平和の広場」などが設けられており、子どもからお年寄りまで楽しめる公園です。また、フィールドアスレチックコース、テニスコートなど一部有料のスポーツ施設もあります。

*感染症対策のため、施設の利用状況や使用時間等に変更があります。利用については区のホームページまたは公園管理事務所にお問い合わせください。



所在地：大田区平和の森2番1号
アクセス：京浜急行平和島駅下車徒歩10分
お問い合わせ：平和の森公園管理事務所
電話：03-3766-1607



子育てアラカルト(調布地域)

～こども食堂のご案内～

こども食堂は、子どもや子育て世代が無料または低額で食事ができる場所です。地域で暮らす方が気軽に行くことができ、世代間の交流ができる場になっています。

こども食堂 ヒロ

〒南千束二丁目18番13号
☎090-6653-0803
🕒火・木 11:30~19:00
🕒金 18:00~19:00

嶺町子ども食堂

〒田園調布本町7番1号
嶺町文化センター2階
☎090-6784-3868
🕒不定期

こあら村のこども食堂

〒久が原六丁目26番4号
☎03-6313-5158
🕒毎月1回
(最終の水曜日)



最新情報は、大田区社会福祉協議会までお問い合わせください。

※要予約 上記調布地区の他、区内22か所あり 大田区社会福祉協議会HPより一部抜粋



子育てアラカルト(蒲田地域)

西六郷公園(タイヤ公園)がリニューアルします!!(11月末予定) (駐輪所・トイレ・管理事務所・花壇などが整備されます)

子どもは外でたくさんからだを動かすことで、運動機能が発達します。西六郷公園(タイヤ公園)には、怪獣やロボットなど、大小様々なタイヤを使ったモニュメントや遊具があります。大きな滑り台で滑ったり、怪獣のしっぽでかくれんぼをしたり、子どもから大人まで楽しめます。目の前にJR線が走っていて、間近で電車を見ることもできます。

※公園では、大人が必ず付き添いましょう。
工事期間中は一部使用できない遊具があります。



西六郷公園(タイヤ公園)

所在地：大田区西六郷一丁目6番6号
＜交通アクセス＞
京浜急行線 雑色駅より徒歩10分
JR京浜東北線 蒲田



子育てアラカルト(花谷・羽田地域)

災害に備え、「ハザードマップ」を確認してみよう!

9月12日風水害を想定した「情報伝達訓練」が行われました

花谷羽田地域は、ハザードマップ上で『地震時は液状化の可能性が高く多摩川氾濫時は浸水』が想定されている場所です。

お子さんと家族の安全を守るため、危険箇所や災害時の避難場所などを確認しておきましょう。また、「大田区防災ポータル」や「大田区防災アプリ」は災害への備えや、区からの災害情報をいち早く受け取ることができます。活用してみませんか(#^_^#)

スマートフォンから情報が確認できます



iosの方



Androidの方

