

ぼんやりに



令和5年度
社会福祉法人大谷会
看護師



10月10日は
目の愛護デー



ぐんぐん育つ 子どもの視力!

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしかったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。

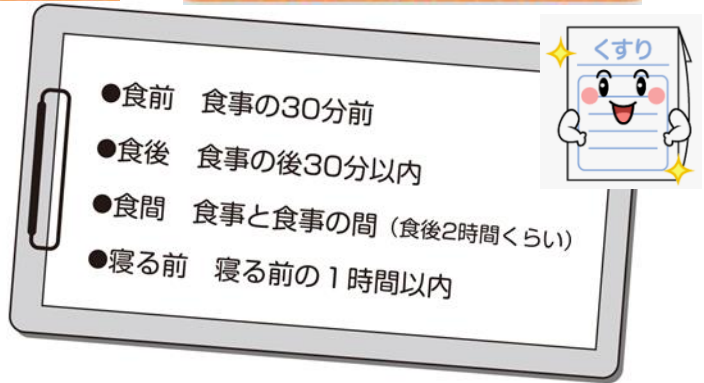


10月17日～24日は



覚えておこう!

薬を飲む タイミング



水以外で薬を飲むと・・・

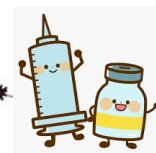
緑茶・紅茶などは、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気を起こすことがあります。牛乳は、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなく、効果が弱くなくなります。



コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

デメリットがあるので必ず、水かお湯で飲みましょう!!

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいのか?

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの?

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの?

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



過去3シーズン
続けて大きな流行が
なかったため、
ほとんどの人が
抗体がない状態の
今、わずかなインフ
ルエンザウイルスで
もたちまち抵抗力の
ない多くの人の間で
流行します。

すでに大谷会の
園児や保護者からも
報告があります。
予防するにはワク
チン接種が有効で
す!!