



10月10日は目の愛護デー

小学校の授業にタブレットが取り入れられ、家庭でもテレビやスマートフォン、タブレットで手軽に動画が見られるようになりました。使い方に悩まれる方も多いと思います。今回は目の保護について紹介します。

～近視にならないために気を付けよう！～

① 画面と目は30cm離そう。

⇒背筋を伸ばして姿勢にも

気を付けましょう。

⇒画面と目は垂直にしよう。

スマホ・タブレットスタンドも活用できます。



② 30分に1回は遠くを見よう。

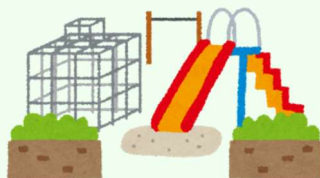
⇒20秒以上、6m程度遠いところ。

⇒まばたきを心がけましょう。



③ 外遊びをしよう。(2時間程度)

⇒日陰で遊ぶ、帽子などの活用、時間帯の工夫で無理なく取り組みましょう。



9月の病児・病後児保育利用状況

() 内前月比

上気道炎	17人(↑)	
気管支炎	12人(↑)	
胃腸炎	2人(↑)	0歳から7歳までの
気管支炎・鼻炎	2人(↑)	お子さんのご利用がありました。
下痢・鼻水	2人(↑)	
発熱	2人(→)	

昨年の10月は感染症ではマイコプラズマ、ヒトメタニューモウイルスに罹患された方のお預かりがありました。朝晩が冷え込んでくる時期です。パジャマなど衣服の調節や手洗いうがいなどで体調に気を付けましょう。



お子さんが風邪などの病気や病気の回復期に、仕事の都合等で育児ができないと困ったことはありませんか。そのような時には、お子さんを一時的にお預かりする病児・病後児保育をご利用いただけます。

【開所時間】月～金(祝日・12/29～1/3を除く) 8:30～17:30

【予約時間】前日まで 8:00～17:00(土日祝を除く) 当日 8:00～

※必ず事前予約をしてください。

ご予約が無く窓口に来られた場合、ご利用いただけないことがあります。

【利用料金】おい町の方は無料

高浜町・小浜市の方は各市町で病児デイケア利用登録時に発行される登録証をご確認ください。半日利用(4時間未満)は半額になります。

ご利用には事前登録が必要です。希望される方は事前に「病児デイケア利用登録申請書」をおおい町役場すこやか健康課(Tel 77-1155)にご提出ください。

※新型コロナウイルスに感染しているお子さま、また、同居家族が感染している場合は、ご利用いただくことができません。ご了承ください。

ご予約をキャンセルされる場合は、必ず当日の午前7時30分までにお電話ください。

詳細は、なごみ診療所(Tel 77-2753)までお問い合わせください。