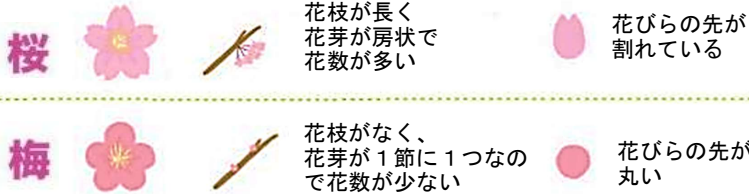


3月は気温が平年より低くなる日が多く、桜の開花も足踏みしていましたが、3月末にやっと開花が始まり、ワクワクの春がやってきました。ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。新しい環境で、子どもたちは緊張などから、すこし張り切ってしまうかもしれません。『早寝・早起き・朝ごはん』を習慣づけマイペースで、規則正しい生活をしていきましょう。春は自然界が目覚める季節です。親子で春の訪れを感じるためには、日々の忙しさの中で少しの時間を取り、自然との触れ合いを楽しむことが大切です。春の訪れを感じる親子の時間を大切に、自然とのふれあいを通じて豊かな経験を共有しましょう。



梅・桜の見分け方

桜と梅を見分けられますか？簡単な見分け方は、花びらの形です。



桜と梅も「バラ科サクラ属」という同じ種別です。ご家族で、外を歩きながら見分ける練習をするのもこの時期だけの楽しみです。

スマホ急性内斜視とは？

今や大人も子どもも関係なく利用する機会が増えたデジタル機器。新学年になり、子どもにスマホやタブレットを持たせたばかりの方もいると思います。つい長時間スマホやタブレットを見続けたり、画面を覗き込むように近距離で見たりしていませんか？最近、このようなスマホの使い方が原因で起こる「スマホ急性内斜視」が、10～20代の若い世代を中心に増えているようです。自分ではなかなか気づきにくいので、知らないうちに症状が進行しているということもあります。

●片方の目が内側に寄ってしまう

「内斜視」とは、右目と左目のどちらかが内側に寄っている状態のことです。そのうち、スマホやタブレット、携帯ゲーム機などを見る時間が長くなった後に起こるものを「スマホ急性内斜視」といわれています。スマホやタブレットを見るときに、目からの距離が30cmよりも近いと目を寄せて見るようになります。この状態が長時間、長期間続いた場合に、遠くを見るときに両目を外側に広げる動きができなくなり、内斜視が起こると考えられます。



●スマホ急性内斜視の治療法

見る時間を減らすだけで改善することも

治療としては、まずスマホやタブレットを見る時間を少なくしましょう。そしてスマホからの距離を30cm以上離して見ること、スマホを30分見たら遠くを見たり目を閉じたりして休憩を取ります。これらが治療となり、症状が改善する場合があります。

スマホ以外の楽しみを見つけよう

スマホやタブレット以外の楽しみを見つけましょう。スマホやタブレットを長時間見る背景には、スマホやタブレットの「ゲーム依存」の可能性もあるので、その意味で、スマホやタブレット、携帯ゲーム以外の楽しみや遊びを見つけることが、スマホ急性内斜視の予防につながります。

子どもを事故から守る

窒息は、4歳以下の子どもに多い事故です。その原因の一つが、気道の直径が成人よりも小さいことがあげられます。小さい異物でもつまりやすく、咳の反射もまだ弱いので、ものが詰まっても外に吐き出しにくいのです。

こんな時は窒息を疑おう

- ・自分の首をつかんでいる
- ・顔色が急に悪くなりよだれを垂らす
- ・苦しそう
- ・声が出ない



特に危険な食べ物

つるんとして丸い

- ブドウ、ミニトマト、マッシュマロ、白玉団子など

粘性が高く飲み込みにく

- パン類、ごはん、カステラ、焼き芋、お餅など

小さくてかたい豆類

- 枝豆、ピーナッツなど

噛み切るのが難しい

- いか、わかめ、エビ、貝類、エリンギなど

正しい食事マナーは事故防止

- 食べることに集中させる
- 水分を摂って喉を潤してから食べさせる
- よく噛んで食べる
- 口の量を多くしない
- 口の中に食べ物があるときはしゃべらない
- あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食べさせない
- 食事中に、子供がびっくりするようなことはしない

2024年4月から「5種混合ワクチン」の接種がスタートします。

これまで4種混合とヒブ感染症の2本を接種することで予防できていた感染症が、2024年4月より、5種混合の1本で予防することができる「5種混合ワクチン」の接種が公費の予防接種として開始されます。これまでの「4種混合ワクチン」と「ヒブワクチン」と同様、生後2ヶ月から7か月になるまでに予防接種をはじめましょう。

ご注意ください

- *「4種混合ワクチン」または「ヒブワクチン」を一度でも接種した方は、引き続き「4種混合ワクチン」と「ヒブワクチン」を接種します。
- *「4種混合ワクチン」と「ヒブワクチン」をまだ一度も接種していない方は、「5種混合ワクチン」を接種します。

なかなか改善されない肩こりに！！

季節の変わり目には、肩こりに悩む方が少なくありません。特に春になると、肩こりに悩まされる方は増える傾向にあるようです。春に肩こりが増える理由は、気候の変化や環境の変化による自律神経の乱れがあげられます。背中の中大きな筋肉「広背筋」をほぐすことで、肩まわりだけでなく上半身に溜まった疲れをリセットされ、血流の改善につながり、肩こり解消に効果的です。



膝立ちになって手を頭上で組みます。体重が左足に乗るように体幹を右に曲げ、15秒ほどのばします。脇腹が伸びているのを感じて下さい。



四つんばいの姿勢から、左手の手のひらを上に向けて、右の肩の上方に伸ばします。左手を右手で軽く押さえながら、脇を床に近づけるようにします。



お尻を後ろに引くようにすると左の脇腹から腰のラインがよく伸びます。呼吸を止めず、ゆっくり15秒ほど伸ばします。