



TEL :  
042-794-7954  
e-mail :  
[ookinaki@inagaki-hoiku.com](mailto:ookinaki@inagaki-hoiku.com)  
add :  
町田市原町田6-22-15



長い夏のような暑さが終わったかと思うと短い秋、すぐに冬が来てしまいそうな季節ですね。暑くても、寒くても、室内でゲームやスマホを触る環境が多くなるかもしれません。

今回は子どもの目についてのお話です。

2019年WHO世界保健機関は「1歳未満でのデジタル端末を見る時間は推奨されない。1～4歳では1日1時間未満」と提言されました。近視が進みピント合わせがうまくできない後天性内斜視・ドライアイ・睡眠障害など悪影響を及ぼす可能性が高くなるということです。適度に2時間程度太陽光を浴びることも近視の抑制になると言われています。

子どもがスマホ使用で大切なことは、

1：0～4歳までは可能な限りスマホは触らせない

2：目と画面の距離は30cmの距離を置く

3：30分連続でスマホを見れば5～10分休憩する

気候のいい時期に親子でピクニックや動物園等行ってみるのはいかがでしょうか？音楽を聴く利用ならいいかもしれませんね。



### 町田市の感染症週報（～10/20）

新型コロナウイルス感染症は前週と比べ、微増しています。

手足口病は前週から減少しましたが注意報レベルが継続しています。

伝染性紅斑の報告数が前週より増加しています。

### 先月（10月）の利用状況

上気道炎（20）手足口病（5）感冒（3）中耳炎（3）水痘（2）などの理由で40件の利用がありました。他市利用は6件でした。お迎えサービス1件の利用もありました。

気管支炎やマイコプラズマ肺炎・疑いの子どもの利用もありました。



空気が乾燥してきています。夏は汗をかいたのでのどの渇きに敏感だったかもしれませんが、のどの粘膜を守るためにも水分摂取に引き続き留意していきましょう。

マスクなしが普通になりつつありますが、マスクも、手洗い、うがいも今後とも留意していきましょう。