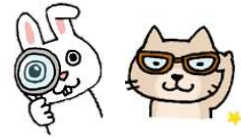


公立保育所 看護師
令和6年 10月発行

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かせ予防をしましょう。



10月10日は目の愛護デー



「10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

子どもの目を守るには、感染症やケガだけではなく「目の異常」にも注意が必要です。また、現代は、テレビやスマートフォン、タブレット端末などに、子ども時代から触れる機会が多くなっています。目を酷使うことにならないように、目と健康について考えてみましょう。

小さな子どもは見る力も育ち盛り



赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力 1.0）まで見えるようになります。見る力（視力）はゆるやかに発達し、6歳頃には大人と同じ程度になります。

生まれてすぐ

視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳

視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳

視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳

視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

早く治療するほど回復しやすい！



見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

絵本を読み聞かせる時に、子どもの正面に座ると様子がよく見えます。

左右の目の焦点、ものを見る様子が分かります。



インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされるウイルス感染症で、短期間に多くの
人へ感染が広がります。例年、11月頃から徐々に増え始め、1月頃流行がピークに達し、4月過ぎに収束
する傾向があります。流行期に入る前に、症状や登所基準などを確認しておきましょう。

【潜伏期間】 1～3日

【症状】 突然の高熱が出現し、3～4日続く

全身がだるい、食欲がない、関節痛、筋肉痛などの全身症状

咽頭痛、鼻汁、咳などの呼吸器症状

腹痛、吐き気、嘔吐などの腹部症状

※通常 1 週間程度で回復しますが、気管支炎・肺炎・熱性けいれん・急性脳症などの合併症を
起こすこともあります

【感染経路】 咳やくしゃみと共に放出されたウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染

ウイルス等により汚染した手指で、目・鼻・口の粘膜に触り感染する接触感染

【予防】 咳エチケット・手洗い・流行前のインフルエンザワクチン接種 など

【診断】 ウイルス量が少ない発熱直後では、診断キットで正しく診断できないことがあります

発熱後、12 時間以降、48 時間以内に検査をすることが望ましいとされています

登所停止期間は…



乳幼児の場合…

発症した後5日を経過し、
かつ解熱した後3日を経過していること

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		登園 OK 		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK 		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK 	
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK



インフルエンザの予防接種
受けていますか？



予防接種をすることで、発症しても
重症化するのを防ぎ、合併症を起こす
リスクを減らすことができます。
接種してから抗体ができるまでには、
約 2 週間かかるので、10～12 月頃
には接種を済ませると良いでしょう。

秋の衣類調節 ～薄着でも重ねれば大丈夫！～

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくな
りますが、子どもは意外と寒さに強いものです。手足が
冷たくても、体が温かく、子どもの様子に変化がなけれ
ば心配ありません。

冬に向けて 抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくた
めにも、薄着の習慣を秋からスタートさせましょう。

◎活動や天気などに合わせて調節
できる、薄手の衣類のご用意を
お願いします。

