



10月 ほけんだより



公立保育所 看護師
令和7年10月発行

スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・そしてハロウィンなど楽しみの多い季節になりました。
気温差などで体調を崩さないように、規則正しい生活をして、思い切り秋を楽しみましょう。



10月10日は目の愛護デー

現代はスマートフォンやタブレットなどに触れる機会が多く、目を酷使しがちです。乳幼児期は子どもの目が最も育つ大切な時期です。この機会に子どもの目の健康を改めて見直しましょう。

見る力を育てるポイント

視力は生まれてから外界の刺激を受け、目を正しく使うことにより、発達していきます。

◆明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

◆広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促します。

◆いろいろなものを見る体験を

止まっているもの・動いているもの・遠くにあるもの・近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になります。

◆テレビや携帯ゲームは時間を決めて

スマホ・テレビ・タブレットなどの平面画像を見ることは目の負担になります。



こんな症状はありませんか？

- ・物に近づいて見る
- ・目を細めてみる
- ・必要以上にまぶしがる
- ・頭を傾けて物を見る
- ・まぶたが下がっている など

子どもが目の症状を伝えるのは難しいものです。おうちの方は違和感に気付いたら、眼科で相談しましょう。早く治療を始める程回復しやすいです。



インフルエンザワクチンが 始まります

ワクチンは感染を完全に防ぐことはできませんが、接種することで、感染の予防や重症化を防ぐ効果があります。

十分な抗体ができるまでには、接種してから2週間ほどかかりますので、早めに接種を開始することが望ましいです。

子どもだけでなく、
周りの大人がワクチンを受けることも予防する上では大切です。



子どもの服装



朝晩は肌寒く感じる日も増え、つい子どもに厚着をさせたくなります。ただ、このシーズンは気温差が大きく、日中は汗ばむような日もあります。肌寒さが気になる時は、薄手の衣服を重ねる・下着を着せるなどして、日中の気温や活動に応じて調整ができるようご準備をお願いします。子どもは大人より1枚少ないくらいが目安です。

新型コロナ感染症が増えています

最近の傾向としてはのどの痛み・発熱・咳など風邪によく似た症状が現れます。ただの風邪・体調不良と思い込まず、早めに受診しましょう。感染した場合の登所の目安は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過すること」です。



手洗い・うがい・換気
などの
基本的な感染対策も
忘れずに

おまけコラム

眼はどうして2つあるの？

理由は、2つあることで見える範囲が広がること。また、右目と左目、それぞれで見たもののズレを脳が認識し、奥行きを感じて距離を知るためなどです。

子どもたちに聞いてみると、「1つだと小さすぎて一つ目小僧になっちゃうから」「いっぱい見るため」「〇先生に聞いてみれば？何でも知ってるよ」などなど…かわいい答えにほっこりしました。

