



# ほけんだより 10月号

2023年10月5日  
さんいく保育園有明  
看護師 木村

朝晩は、少しずつ涼しくなってきましたが、日中は夏のように暑い日が続いています。一日の中での気温差が大きくなってくるため、体調管理には十分注意が必要です。また、今年の夏は特に猛暑の日が多かったため、夏の疲れが出てくる時期でもあります。美味しいご飯をたくさん食べ、食欲の秋を楽しみながら、冬に備えて体力をつけていきましょう。

## 10月10日は『目の愛護デー』

子どもの視力は、生後3カ月頃から3歳頃まで発達し、6歳ごろに完成します。この間目を繰り返し使って色々なものを見ることにより、それが刺激となって発達します。健康な視力の発達には両目を同時に正しく使って見るのが重要です。

| 生まれてすぐ             | 1歳                              | 3歳                     | 5歳                        |
|--------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------|
| 視力 0.01            | 視力 0.2                          | 視力 0.8~1.0             | 視力 1.0                    |
|                    |                                 |                        |                           |
| 明るい、暗い程度しか認識できません。 | 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。 | 大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。 | ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。 |

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。見る力の異常は、発見した年齢が小さければ小さいほど治りやすいと言われています。

見え方の異常に気づいたら早めに眼科を受診しましょう。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



## インフルエンザ予防接種が始まります



10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12~4月ごろに流行し、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

### 2回接種

日本では、生後6か月~12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようにしましょう。



### 生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。

### 家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。