



10月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



気持ち良い秋晴れの下、こどもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋です！しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠るなど規則正しい生活のリズムの中で、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

10月10日は『目の愛護デー』！



2つの10を横にするとまゆと目の形に見えるので、目の愛護デーと呼ばれています。乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期で、6歳ごろには視力が1.0になると言われています。この機会に、お子さまの「目の健康」を見直してみましょう。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目を見る

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、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめののが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



◎いろいろなものを見せましょう！

止まっているもの動いているもの、大きなもの小さなもの、いろいろな距離のものを見て、見る力を育てましょう。

◎テレビやゲームなど、見る時間などご家族でルールを決めましょう！

- *長時間にならないように、ご家族で使用時間を決めましょう。
- *テレビは正面から見るようにし、携帯ゲームやスマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので避けましょう。
- *就寝1時間前の視聴は、睡眠に影響を及ぼすので控えましょう。

インフルエンザ予防接種が始まります



インフルエンザワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果があり、効果は約5カ月間持続すると言われています。接種からその効果が現れるまで、通常2週間程度かかります。流行の前に2回目の接種が終えられるように、1回目の接種は遅くとも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。

マイコプラズマ肺炎が増えています！

全国的にマイコプラズマ肺炎の感染者数が増えています。潜伏期間(14～21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、手洗いやうがいをこまめに行い、症状がみられる場合は早めに受診しましょう。

***主な症状:**発熱、全身倦怠感、頭痛、乾いた咳など。咳は少し遅れて始まり、解熱後も3～4週間続く。特に早朝や就寝前にひどく咳込んだり、途中から痰が絡んだ咳に変わることもある。

***登園の目安:**発熱や激しい咳が治まっていること。

薄着・重ね着の服装で元気に過ごしましょう！



***服装は『大人より1枚少なめに』！** 寒いといふ厚着をさせたくありませんが、薄着で寒さや外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い病気の抵抗力が高まります。薄手の衣服を重ねるなどし、上手な体温調節を行いましょう。

***猛暑の影響もあり、10月以降も蚊が増える予想もあります。** 子どもは蚊や虫などにさされると大きく腫れることもあります。引き続き、朝の登園前に**虫よけ対策**もお願いします。



★ 今月の予定 ★

- *全園児歯科健診: 10月16日(水) 8時45分から
- *0歳児健診: 10月9日(水) 9時30分から
- *身体測定(頭囲・胸囲も): ひよこ組 15日(火) あひる組 11日(金) うさぎ組 21日(月) ひつじ組 22日(火) ろば組 18日(金) はと組 23日(水)

