１０月 ほけんだより

令和８年１０月１３日発行
ほくしんこども園

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期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。



10 月 10 日は目の愛護デー

目をたいせつに

２つの 10 を横に倒すと、まゆ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。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を



日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。

□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、小さなもの大きいもの、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、目によい刺激になる。

□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲーム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、乳幼児は避ける。

こんな行動があったら要注意

一度、眼科を受診してみましょう。

□目を細めたり、しかめたりする
□横目でものを見ることが多い
□テレビなど、極端に近づいて見る
□必要以上にまぶしがる

生活リズムを整える

かぜをひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。「早寝・早起き」を心がけ、食事の時間も決めてご家族みんなで習慣にしていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を続けていけるといいですね。



健康診断のお知らせ

１０月２７日（火）は健康診断の日です。結果は、気になることがあった場合のみ、お知らせいたします。当日お休みされた場合は、後日、学校医（依藤診療所）で受診していただくことになります。
ご協力をお願いします。





鼻水・鼻づまり

最近、朝晩がずいぶん涼しくなってきましたね。その影響か、園内でも少しずつ鼻水がでたり、咳をしたりする子どもが少しずつ増えてきました。鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、中耳炎や副鼻腔炎などの原因になることもあります。鼻水が長引く、黄色や緑色の鼻水が出る、耳を痛がるといった様子があれば、早めに受診しましょう。

また、ご家庭でも「鼻水が出たらふく」「鼻がつまったらかむ」という習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



インフルエンザ予防接種が始まります



今年はすでに近隣の中学校で学級閉鎖が出るなど、例年より早く流行が始まっています。十分な抗体ができるまでには接触後２週間ほどかかりますので、接種を予定されている方は、できるだけ早めに受けましょう。

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、お年寄りは、特に接種を受けることがすすめられています。

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。



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。