

ほけんだより 10月号

令和7年10月1日発行
大島なかよし保育園
看護師

夏の暑さは続いています。朝夕の気温が下がり、秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いやうがい、下着や上着等で衣服の調整をしてかぜを予防しましょう。

10月の保健行事予定

中旬以降 身体測定

9月の感染症発生

コロナウイルス感染症：1名

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能が6歳頃にはほぼ完成すると言われています。子どもは視力に異常が生じて自分でも症状を訴えるのは難しいため、気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなサインに注意



首を傾げる



目を細める



横目で見える



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

目を大切にするために

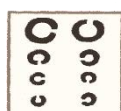
デジタル社会が加速している中で、スマートフォンやタブレットを使用する時間(スクリーンタイム)が長くなっています。便利な一方で、子どもに及ぼす悪影響もあるとされています。

スクリーンタイム
2歳未満：推奨されない
2～4歳：1日1時間未満

長時間のスクリーンタイムは、エネルギーの強いブルーライトを浴びる時間が長くなり、視力低下につながります。乳幼児の目は未発達で刺激に弱いので注意が必要です。

寝る前にスマホやタブレットを使用すると眠れなくなります。子どもの成長ホルモンは就寝時にシャワーのように分泌されます。寝る1時間前にはメディアの使用を終了し、しっかりとした睡眠時間を確保しましょう。

子どもの推奨睡眠時間
3～5歳：10～13時間
1～2歳：11～14時間



インフルエンザの予防接種が始まります

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。今年度は流行期が早い傾向にあるため、早めに接種を受けましょう。

乳幼児は免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。
1回目と2回目の接種の間は2～4週間が良いと言われています。
効果は約3～5カ月持続します。

通年を通してインフルエンザやRSウイルス感染症が流行するようになりました。予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種しなくてもいいのではないかとわがちですが、重症化しないためにも受けておくことが望ましいでしょう。

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。

