



ほけんだより 10月号

令和8年10月1日発行
大島なかよし保育園
看護師

9月は台風や雨が多く、すっきりしない日が続いています。空が高くなり秋らしくはなってきたものの、朝晩の寒暖差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠をしっかりと、衣服を調整しながら風邪を防ぎましょう。

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

溶連菌：1名

インフルエンザ 流行中

冬に流行するインフルエンザですが、猛暑による冷房の長時間使用により室内が乾燥と湿度の低い状態になったことで、冬と同じような環境が作り出され夏にインフルエンザが流行しました。また、夏の猛暑による体力消耗や室内外の温度差による自律神経の乱れから感染しやすい状況であったとも考えられます。現在流行しているインフルエンザはA型が大半を占め、症状は咳嗽や鼻汁に加え、38～39℃の発熱やだるさ、眼の力の低下などが特徴的です。症状が半日～1日続く場合は医療機関を受診して検査をしてもらいましょう。

感染予防として、うがい・手洗い・マスク着用・水分補給をしっかりとしましょう。



10月10日は目の愛護デー

デジタル社会が加速する中で、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ることがあります。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

子どもの目は毎日発達しており両目の視力機能が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



横目で見る



目を細める



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない



首を傾げる

かぜの後の登園について

病気に感染すると、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日～数か月続くことが多いです。登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。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、許可をうけてから登園するようにしてください。感染後に登園する時は、医師か保護者の意見書が必要な場合もあります。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、感染を広げないようにしましょう。

