

# 10月 保健だより

2023年10月号  
ひむろこだま保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。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、かぜを予防しましょう。



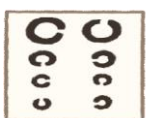
## 今月の目標

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをしましょう。
- ・しっかり換気をしましょう。

## 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、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



### 予防接種を受けましょう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

インフルエンザについて本年度、登園許可証がいないので、登園停止期間を医師に確認の上、間違いのないようにお願いします。



## 咽頭結膜熱（プール熱）について

現在、大阪でプール熱の感染者が多くみられています。原因はアデノウイルスによるもので、感染経路は飛沫感染及び接触感染です。塩素消毒が不十分なプールの水を介して感染することがありますが、それよりも唾液や鼻水、目やに、便などによる接触感染によって感染する事が多いです。

主な症状は、高熱、のどの腫れ、結膜炎などを伴い、風邪に似た症状がでます。感染力が強いため、タオルの共用は厳禁です。治癒後も、長時間便中にウイルスが排出されるため、オムツ交換後の手洗いは石鹸を用いて流水で丁寧にやって下さい。