10月　保健だより

2026年10月号
ひむろこだま保育園

朝夕は涼しくなり、秋らしくなってきました。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、かぜなどを予防しましょう。



今月の目標

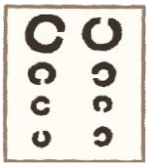
・外でたくさんあそびましょう。
・換気をしましょう。

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歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に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。自然の中で十分にあそばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さん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。
・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。

予防接種を受けよう！

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。



感染性胃腸炎について

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス性、およびカンピロバクターやサルモネラなどの細菌性があり、一般的にウイルス性は冬に、細菌性は夏に流行することが多いです。

・特効薬がないため、脱水を防ぐためにこまめな水分補給が最も大切です。乳幼児は重症化する場合があるので、症状がひどく水分も摂れない場合は早めに医療機関を受診して下さい。水分をとっても吐かなくなってから、おかゆやうどんなどを少しずつ食べさせてあげましょう。

◎冬は様々な感染症が流行します。急な病気の発症によりお迎えをお願いする事があります。お忙しいと思いますが、病気のときに静かな環境で安静にすることは体が回復するための重要な回復手段となります。１時間以内のお迎えのご協力をお願いします。