



ほけんだよい



「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、朝夕は涼しくなり秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋…などがあり、子ども自身色々な面で逞しくなる時期でもあります。しっかり朝食をとり、体を動かし、健康な体づくりを心がけましょう。また、秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。体が冷えてしまわないよう、肌着を着る・上着を羽織るなど衣服を工夫し体温調整をしましょう！

10月10日は 目の愛護デー



「10」を横にすると眉と目に見えるので、10月10日は『目の愛護デー』です。現代では子どもたちもスマートフォンやテレビ、タブレットなどに触れる機会が多くなりました。子どもたちの目を守るために、目の健康について考えましょう！



生まれてすぐ



視力 0・0.1

明るい・暗い程度しか認識できない

1歳



視力 0.2

立体的に見る力、動く物を見る力など視覚が急速に発達

3歳



視力 0.8~1.0

大人とほぼ同じくらいまで視覚が育つ

5歳



視力 1.0

ほとんどの子が大人と同じ視覚を身につける

⚠️ こんなサインは注意…



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。しかし、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育たなくなります。

早く治療を始めるほど回復しやすいため、**見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。**

正面から「見る様子」をチェックしましょう

見え方のチェックにおすすめなのが紙芝居です。左右の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



正しいケアで
守りましょう

① 前髪はすっきりと

前髪が長いと毛先が目に入り眼球が傷ついたり炎症を起こしたりするため、短く切るか結びましょう。



② 目やにはぞっと、外側から拭く

目やにが乾いている時は、ふやかしてから取ってあげましょう。



③ 目やにが多いときは病院へ

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色・緑色の目やにが出ている

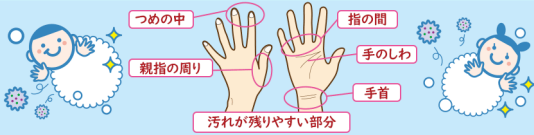
などの時は炎症が起きている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。



手をあらおう、手をつなごう。
10/15 世界手洗いの日

10月15日は『世界手洗いの日』です。「病気から身を守るもっとも簡単な方法＝石鹸を使った手洗い」を子どものうちから身に付けてもらおうと、ユニセフが取り組むプロジェクトです。ウイルスや細菌から身を守るための最もシンプルで効果的な習慣である手洗い。正しい手洗い習慣を身に付けて、健康を守っていきましょう！

～こんなところが洗えていない～



手洗いの仕方



～手洗いの5つのタイミング～

- 公共の場所から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ご飯を食べる前後
- 病気の人のケアをしたとき
- 外にあるものに触った時



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。風邪よりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0から2歳児がかかる、肺炎やインフルエンザ脳炎を引き起こすこともあります。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むため安心して



10月22日(木)

内科健診があります

※ご都合がつかず内科健診を欠席される場合は、クラス担任までお知らせください。

不活化インフルエンザ
HA ワクチン(注射型)

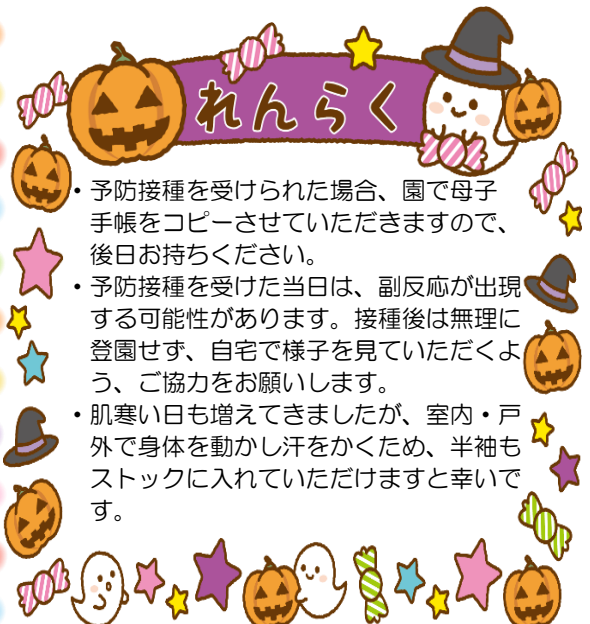
経鼻弱毒性インフルエンザ
ワクチン(フルミスト)



6カ月以上3未満のものには0.25mlを皮下に、3歳以上13歳未満のものには0.5mlを皮下に2回注射。
2回接種を行う際、およそ1～4週間間隔をおく。(免疫効果を考慮すると4週間が望ましい。)

2歳以上19歳未満のものに、0.2mlを1回(各鼻腔内に0.1mlずつ)、鼻腔内に噴射。
2歳未満、重度の喘息がある場合接種できない。

※インフルエンザ脳炎・脳症は、インフルエンザの感染後に高熱から数時間～1日程度でけいれん(5分以上または何度も繰り返す)や意識障害、異常行動(つじつまが合わないことを言う、幻視・幻聴、突然泣き叫ぶ、暴れる)が急速に現れ、命に関わったり後遺症を残したりする極めて重篤な合併症です。
上記の症状がみられた場合には速やかに医療機関を受診してください。



- ・ 予防接種を受けられた場合、園で母子手帳をコピーさせていただきますので、後日お持ちください。
- ・ 予防接種を受けた当日は、副反応が出現する可能性があります。接種後は無理に登園せず、自宅で様子を見ていただくよう、ご協力をお願いします。
- ・ 肌寒い日も増えてきましたが、室内・戸外で身体を動かし汗をかくため、半袖もストックに入れていただけますと幸いです。