



ほけんだより 10、11月号



令和7年10月1日
風の子保育園
看護師

現代はテレビやゲーム、スマートフォンなど、子ども達が体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの両目の視力機能は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ようです。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様の視力を育てていきましょう。

！こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見ている
- ・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げたりする

左記の場合は斜視や弱視の可能性があります。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、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、帰宅時の手洗い、うがい
- ・バランスのよい食事、しっかりとした睡眠
- ・気温に合わせた衣服の調整をする
- ・部屋の喚起をし、人ごみはさける
- ・適度に運動する

☆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、発症しても重症化するのを防ぎます。接種をしてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月から12月頃までには接種を済ませておきましょう。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎はノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎です。元気だったのに突然顔色が変わり、嘔吐が始まるケースが多く見られます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合は母乳はあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出たり、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染が広がります。早めの処理と消毒が必要です。保育園への登園は登園許可証が必要となります。通常の食事が取れて、便が水様便ではなく、形になってきたら登園可能です。

よりふじ医院より

毎週木曜日の診察は日大の准教授医師が担当します。医院長診察は木曜日以外になります。

