ほけんだより　10月号

2026年10月5日
さんいく保育園有明
看護師

少しずつ秋らしい風を感じるようになり、過ごしやすい季節になりました。朝晩は涼しく、日中は汗ばむこともあるなど、気温の変化が大きい時期です。子どもたちの体調にも変化が出やすい時期でもあるので、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、元気に秋を過ごせるよう、日々の体調管理を大切にしていきましょう。

🌙生活リズムを整えよう！

子どもたちが元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が大切です。
9月保健指導でも、ろば組さん・はと組さんへ「生活リズム」について取り上げ、「朝は決まった時間に起きる」「朝ごはんを食べる」「夜は早めに寝る」ことが、元気に遊んだり、集中して活動したりすることにつながると伝えています。

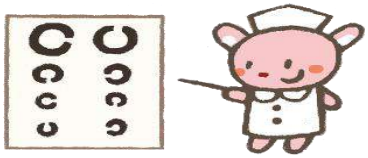
💡生活リズムを整えるポイント
・毎日同じ時間に起きる
・毎日同じ時間に布団に入る
・朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びる
・日中はしっかり身体を動かす
・寝る前はスマートフォンやテレビを控える
・朝ごはんを食べる



👀10月10日は「目の愛護デー」



テレビやタブレット、スマートフォンなど、子どもたちが画面を見る機会も増えています。長時間画面を見続けると、目の疲れや姿勢の悪化に繋がることがあります。子どもの目を守るためにも、「長時間続けて見ない」「画面との距離を近づけすぎない」ことを意識しましょう。また、目の健康には、外で体を動かしたり、遠くを見たりする時間も大切です。



こんな見方は危険信号！

・テレビや絵本に近づいて見る
・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする
・目つきが悪い、目が寄っている
・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

このような症状がみられると、斜視や弱視の可能性があります。気になる症状がある場合には、一度眼科を受診しましょう。

★歯科健診　11/4(水)9:30～
当日は 9:00 までの登園にご協力ください。
朝食後の丁寧な歯磨きをお願いします。

★全園児内科健診　11/17(火)9:00～
当日は 8:50 までの登園にご協力ください。
お子さまの体調や健康に関することで気になることがありましたら、担任までお伝えください。

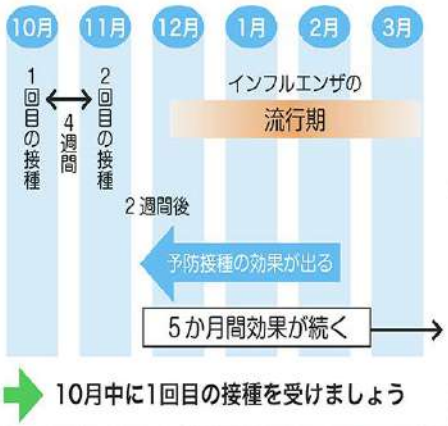
インフルエンザの予防接種が始まりました

今年は例年より早くに、インフルエンザの流行も始まっています。予防接種は発症や重症化を予防する効果があるため、早めに接種を受けましょう。

2回の接種が必要
小さな子どもは免疫がつきにくいため、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間
乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する
インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



★お願い
・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートに接種した種類と日にちの回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。

🌻すこやかメモ
「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、親子で無理なく生活リズムを整えていきましょう。