



2025年10月6日発行
さんい保育園 清澄白河
看護師 大久保

ほけんだより 10月号

夏の暑さも収まり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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。

10月10日は目の愛護デー

こんな見方は危険信号！

早く治療するほど回復しやすい！



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつむって
みる



片方の目の焦点が
合わない

《他にも》

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・上目遣いに物を見る など

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。

知っておきたい 子供の目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触ただけでも、細菌やウイルスが侵入する恐れがあります。目の異常に気付いたら早めに、病院を受診しましょう

こんな時は要注意

※下記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう



目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手でこすったり瞬きが増えたりします。



涙でうるうるする、充血している

目を覆う角膜に炎症が起きていると、涙が増えたり、充血したりします。



目やにが多い

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

流行性角結膜炎(はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い幕が出来ることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは...

タオルや寝具を介して移ることがあるので、タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です。

麦粒腫(ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたが腫れているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは...

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることがあるため、目を気にする素振りがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。かゆみや不快感が和らぎます。

目薬は笑顔でさしましょう

1 目薬をさす前に手をよく洗う

目薬に触る前に手を洗って清潔にします。子どもの目の周りが汚れていたら、ぬらしたタオルなどで優しく拭いてあげましょう。

2 下まぶたを軽く引っ張り、1滴垂らす

「あかんべえだよ」などと声をかけて下まぶたをそっと引っ張り、すぐにくぼみに1滴垂らします。このとき、目薬の先端が目やまつ毛に触れないように気を付けて。

3 あふれた薬を吸い取る

目からあふれた薬は、ティッシュペーパーで吸い取ります。

●目を閉じてしまったら

子どもが目を閉けてくれないときは、目頭に薬を垂らし、その後、まぶたを開けるよう声をかけましょう。

●どうしてもできないときは

寝ているときに、上まぶたと下まぶたを開いて、その間に2滴ほど垂らしてあげましょう。



インフルエンザの予防接種が始まりました

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、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週間開けると良いと言われています。

効果が十分に出来るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫が出来るのに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月から摂取すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



→ 10月中旬に1回目の接種を受けましょう

10月の予定

- 全園児歯科検診 10月29日(水) 8:45~
- 0歳児健診 10月8日(水)
- 身体測定(頭囲・胸囲測定も)
ひよこ 10/16(木) あひる 10/10(金)
うさぎ 10/8(水) ひつじ 10/7(火)
ろば 10/14(火) はと 10/15(水)

注意事項

- * 身体測定の日は、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。

