ほけんだより 10月号

2026年10月5日発行
さんいく保育園 清澄白河
看護師　大久保

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！


頭を傾ける


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。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

1. **2歳以下の子どもには、長時間見せない！**
   内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
2. **つけっぱなしはNG！ 見たら消す！**
3. **乳幼児に一人で見せない！**
   大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
4. **授乳中、食事中は消す！**
5. **乳幼児にも、つきあい方を教える。**
   見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
6. **子ども部屋に置かない。**



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家庭でルールを決めましょう！

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。
大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見ていたりすると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



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

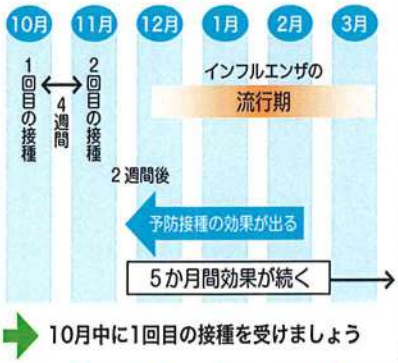
小さな子どもは免疫がつきにくいため、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間開けると良いと言われています。

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月の予定

- **全園児歯科検診　10月7日(水) 8:45～**
- 0歳児健診　　10月 14日(水)
- 身体測定（頭囲・胸囲測定も）
  ひよこ　10/19(月)　あひる　10/16(金)
  うさぎ　10/15(木)　ひつじ　10/21(水)
  はと・ろば 男児　10/20(火)
  はと・ろば 女児　10/ 9(金)

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。