



ほけんだより 10月号

令和6年9月30日
社会福祉法人国立保育会
国立ひまわり保育園



夏の暑さもおさまり、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も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、風邪を予防しましょう。



インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザは例年12月～3月にかけて流行します。ワクチンは重症化の予防効果が認められています。

東京都のワクチン接種期間は10/1～翌年1/31迄となっていますが、病院によって異なることもあります。

ワクチン接種を希望される方は、早めに医療機関に予約を取ることをお勧めします。



9月に手足口病が流行し、現在も完全に終息はできていません。流行中は何度もかかる場合があります。受診、登園届が必要な疾病です。感染拡大防止のためにも、疑わしい場合の積極的な受診や、早めの対応をよろしくお願いします。今後も園でも消毒や手洗いで感染対策を行ってまいります。

9月の感染症

手足口病	32名
胃腸炎	1名

10月の保健行事

10(木)	秋の全園児内科健診
15(火)	0.1歳児身体測定
16(水)	2歳児身体測定
17(木)	3.4.5歳児身体測定
23(水)	視力しらべ(4.5歳児)
28(月)	3.4.5歳児口腔衛生指導

10月10日



eye protection day
目の愛護デー

乳幼児期は子どもの目が、もっとも育つ時期です。子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃でほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分あそばせ、外の景色をたくさん見せることで、お子さまの視力を育てていきましょう。

日本眼科学会は、子どものスマホやデジタルデバイスの使用時間についていくつかのガイドラインを提供しています。特に以下の3点に注意が必要です。

1. 2歳未満の子どもにはスマホやパソコンなどのデジタルデバイスの使用を避けることが望ましいです。
2. 2～4歳の子どもは、デジタルデバイスの使用を1日1時間未満に制限することが望ましいです。
3. デジタルデバイスを20分見たら20分休憩することを心がけると良いです。

また、屋外での活動が近視の進行を抑える効果があるとされており、1日2時間程度の外遊びが推奨されています。

日本眼科学会ホームページより

