



# ほけんだより

## 10月号



令和6年9月30日  
国立保育園  
園長 中澤 ゆう子  
看護師 杉山

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。



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び、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。

又、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

### インフルエンザワクチン接種について

国上市在住の生後6か月～未就学のお子様は、**10/1から1/31まで、インフルエンザの接種費用が一部助成されます。**(詳しくは市のホームページをご覧ください)  
ワクチン接種を受けてから抗体ができるまで2週間程度かかり、抗体が出来てからは5か月程度の効果が期待できます。効果が出るまでの期間を考えると流行よりも前に摂取する必要がある為、12月中旬までに終えることが望ましいとされています。

予防接種を打ったら  
ご報告ください。

### 9月の感染症

#### 手足口病 30名

手足に発疹が出現するだけでなく、口の中に潰瘍ができ食事が食べられないことがあります。原因ウイルスは複数あるので、繰り返し感染する子も多くいます。飛沫や鼻汁からは、1～2週間。便からは数週～数ヶ月排出されることがあります。そのため手洗いなどの一般的な予防法が非常に大切です。  
まれに髄膜炎を合併することがあります。**頭痛や嘔吐**の症状があれば早急に医療機関を受診してください。本来は軽症で済むことが多いですが、急性脳炎の合併により急性死発生も少なからずあることから、持続する微熱や39℃以上の高熱を伴う場合には、症状の変化に特に注意する必要があります。

### 10月の保健行事

- 10月2日 視力調べ(4.5歳児)
- 10月7日 身体測定(3.4.5歳児)
- 10月8日 身体測定(1.2歳児)
- 10月9日 視力調べ(予備日)
- 10月25日 全園児健診