

仲町病後児保育室 保健だより 10月



2025 年度

例年にない長い猛暑の夏が終わり、秋の気配を朝、夕に感じるようになりました。日内気温差に体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活や衣類の調節、手洗い・うがいなどをして、かぜを予防しましょう。

●● 10月10日は目の愛護デー ●●

「目の愛護デー」は目を大切にしよう！という日です。中央盲人福祉協会の提唱によって、失明予防運動として定められました。最近では、子どもの遊び方が以前の屋外で友だちと遊ぶことから、家庭内のテレビでビデオ鑑賞やゲーム等に変わってきています。スマートフォン使用もあり、目を使うことが多くなってきました。乳幼児期は子どもの視覚がもっとも育つ時期です。この機会にお子さんの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

子どもの目の成長

生まれたばかりは僅かしか見えない赤ちゃんも成長し3歳頃で平均視力が約 0.8 に、6歳くらいまでには視力 1.0 を得ます。

「見る力」を育てるポイント

- 明るさ、暗さのメリハリのある生活を
- 広い空間で体と目を動かす機会を
- 色々なものを見る機会を
- テレビ、ゲームは時間を決めて



このような症状に注意

- テレビや絵本に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる
- 目を細めてみる
- 頻繁に目をこする
- 正面から見て黒目がずれている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



まだまだ視界が狭いため、おうちの人が見えなくなると不安になるので、その場を離れる時は顔を近づけて声をかけてあげましょう。

●● インフルエンザ ●●

インフルエンザは風邪とは違い全身症状が強く現れます。肺炎や脳症の合併症を起こしやすいため、子どもにこんな症状が見られたら注意してください。インフルエンザの潜伏期間は1～2日、感染経路は飛沫感染や接触感染です。



- 症状: 突然の40℃前後の高熱、全身の倦怠感、関節の痛み、咽頭痛、咳、鼻水、吐き気、下痢
* 2～3日で熱が下がっても全身症状は1週間くらい続きます。
- ケア: 高熱には、安静にして十分な水分補給しましょう。汗をかいたらこまめに衣類を交換しましょう。大人の目の届くところに寝かせ、合併症や症状の悪化に注意しましょう。
- インフルエンザワクチン: 予防接種しても発症することはありますが、軽症ですむことが多いようです。子どもの場合は2回接種になります。接種後2週間で効果を発揮し、約5か月間効果が期待できます。

● 病後児保育室預かり可能日: 保育園の登園基準と同じです。

発症後 5 日かつ、解熱後3日経過（発症日、解熱日の翌日から1日目と数えます）