



ほけんだより 10月



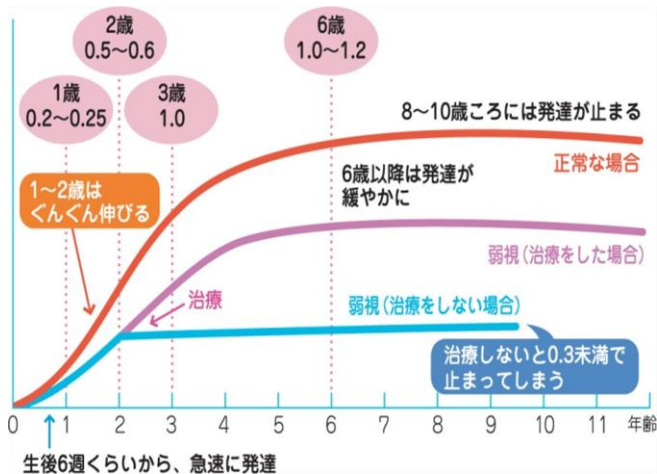
2025年10月1日
港区志田町保育室

朝夕は気温が下がりすっかり秋らしくなってきました。日中の気温差が激しいため、上手に衣服の調節をして体調を崩さないように気をつけましょう。この時期は運動会の練習や戸外活動で虫刺されから掻き壊しや、ひどい場合、とびひになることもありますので、引き続き虫よけ対策を行います。登降園時の虫よけ対策もご家庭でお願いします。

10月10日は目の愛護デー👁️ ”視力の発達に重要な乳幼児期”

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8～10歳くらいで発達はとまります。子どもは、物がはっきり見えていなくても、見えない状態で生活をしているため、見えていないことに気付くことが難しいともいわれています。日ごろから、お子さまの目の状態に注意して、おかしいと思ったら、早めに眼科を受診されることをお勧めします。また、長時間のテレビ、スマホやタブレットでの視聴や、部屋の明るさや、睡眠不足にも十分気を付けて目を大切にしましょう。視力の発達に重要な乳幼児期から、よい生活習慣を身につける事が大切です。

こんな見方は危険信号: テレビや絵本に近づいてみる／明るい戸外でまぶしがる／目を細めて見る／上目遣いに物を見る／目つきが悪い、目が寄っている／見る時に首を曲げる、頭を傾けたりするなど



●港区志田町保育室では、4・5歳児クラスを対象に視力(見え方)検査を行っています。5月は5歳児、4歳児は11月予定しています。

●母子保健法によって、**3歳児健診に視覚検査が導入されています。**3歳児健診で弱視などが見逃されると治療が遅れ、将来にわたり十分な視力が得られない可能性があります。そのため、3歳児健診は受けられるようおすすめします。
(港区では4歳になる前日まで健診は受けられます。詳しくは、港区ホームページ、“3歳児健診について”をご確認ください。)

◎インフルエンザの予防接種について◎

全国的に8月からインフルエンザの報告が多くありました。インフルエンザの予防接種をしても完全に防ぐことは難しいものですが、予防接種をすることでかかっても軽い症状で済ませることができます。予防接種の効果は、約5か月。早めに接種することで、流行シーズンをカバーすることができます。有効な免疫がつくまでに、2回目の接種から2週間はかかりますので、接種のスケジュールは行事などを考慮すると良いかもしれません。