



# 10月 ほけんだより

2023/10  
発行

000

まだ、日中は暑くジメジメしますが、朝晩涼しくなりつつあります。子どもたちはのびのびと身体を動かし汗をたくさんかき身体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。これから、おいしい果物やスポーツ、読書、そしてハロウィンなど、楽しみの多い季節になりました。10月も後半には寒い日が増えてきます。体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

## ◎子どもの目のトラブル

目はとてもデリケートです。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。



目をこする  
まばたきが多い

かゆいときや痛い時は、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



涙でうるうるする  
充血している

目を覆う結膜に炎症が起こっていると涙が増えたり、充血したりします。



目やにが  
増える

涙や分泌物が増えるために目やにが増えます。

## ◎正しいケアで目を守りましょう

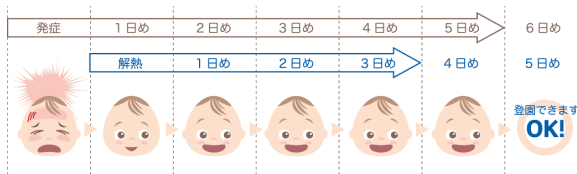
- ・前髪はスッキリと
- ・目やにはそと外側に向かってふく
- ・目やには多いときは、病院へ！

※こういった症状の場合は炎症が起こっている可能性があるため早めに受診をしましょう。

## ◎インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種が始まりますね。インフルエンザは例年12月から4月頃に流行しますが、すでに今年度は流行が始まっています。1月から3月上旬のピークまでに十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目の接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

## ◎インフルエンザの登園の目安



「発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで」

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。(発症日を0日とする) また、登園再開には、保護者記入による「登園届」が必要です。

## お願い!!!

これから感染症が流行の時期になります。再度、お願いとお知らせです。

同居家族の方が、発熱以外の感染症を罹患された場合のみ(診断名がつく病気)玄関対応とさせていただきます。

また、ご兄弟・ご家族が体調不良などにより自宅療養している場合は、担任までお声掛けください。