



# 10月 ほけんだより



2025年10月  
発行

朝晩は少しずつ風が涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日がある事も。脱ぎ着きやすい上着などで調整し、半袖と長袖を上手に使い分けて体調管理をしていきましょう。

## 10月10日は『目の愛護デー』

子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

### 〇こんなサインに注意



頭を傾げる 目を細める 横目で見ると 片目をつぶる 片方の目の視点が合わない

### 〇正しいケアで目を守りましょう

#### 前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷を付けたり、炎症を起こす元。前髪は目にかからないように整えましょう。



#### 目やにはそっと外側に向かってふく

清潔なタオルを軽く濡らして目やににあて、そのまま外側に向かってふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



#### 目やには多いときは、病院へ

- 目やにの量がいつもより多い
  - 2~3時間で目やにがたまる
  - 黄色や緑色の目やにがでる
- こういった症状の場合は何らかの炎症の可能性があるので早めに眼科を受診しましょう。



## 着せすぎに注意しましょう

寒くなってくると風邪をひかないようにと、ついつい厚着させてしまうと思います。子どもの身につける衣類は、「大人より1枚少なく」が基本です。子どもの体感気温は大人より4度ほど高く感じるようです。

乳幼児期は、新陳代謝が激しく、汗かきです。厚着をして汗で身体が冷えるとかえって風邪に繋がります。また、体温調節するためにも、調整役の自律神経の働きが大切です。この時期から薄着の習慣をつけると、水遊びや泥遊び裸足での生活同様、少しずつ寒さに身体を慣らし、皮ふから刺激を与え自律神経を整えられます。風邪に負けない身体作りをしていきましょう。

厚い物1枚より  
薄い物の重ね着が、調節しやすく  
空気の層が出来て温かいです



## インフルエンザ予防接種を受けましょう



インフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12月から4月頃に流行しますが、すでに今年度も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回目の接種から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。インフルエンザはかかると登園するまでに時間が必要になります。感染しないようにしっかり対策をしましょう。

### インフルエンザ登園スケジュール



## 受診のご協力をお願いいたします！

9月ははやり目やRSウイルスが園内で流行してしまいました。どちらも感染力が強く流行しやすい感染症です。感染症を広げないために、園内ではおもちゃや子ども達が触るところを毎日消毒しています。

ですが一番効果的なのは早めの受診と体調管理です。いつも違う、もしかしたらという様子がありましたら受診とご自宅で様子を見て頂く事をお願いいたします。保育園は小さな子どもたちが集団で生活をしていく場です。みんなが元気で楽しく保育園で過ごすことができますようご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

症状が強く出ている部位の  
専門科にかかりましょう



早めの対応と休息が早く元気  
になるポイントです！