



ほけんだより

2025.10月 No.3

社会福祉法人栃の木福祉会

とちの木こども園

看護師

飯野久美子

とても暑かった夏も終わり、少しずつ過ごしやすくなってきました。食欲の秋、読書の秋、実りの秋、スポーツの秋・・・楽しみの多い季節です。ハロウィン・発表会・クリスマスとワクワクするイベントも続きます。

体調を崩さないように気をつけていきましょう。また、一日の気温差が激しい時期ですので、衣服の調節が出来るように着替えの準備をよろしくお願いします。

※新型コロナウイルス変異株(ニンバス)

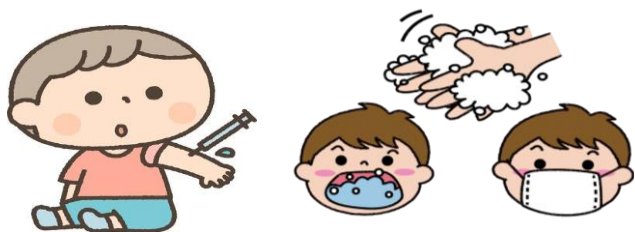
インフルエンザに注意しましょう※

・感染経路は主に、咳、くしゃみによる**飛沫感染**
ウイルスが付着した手で目・鼻・口を触れることによる**接触感染**である。

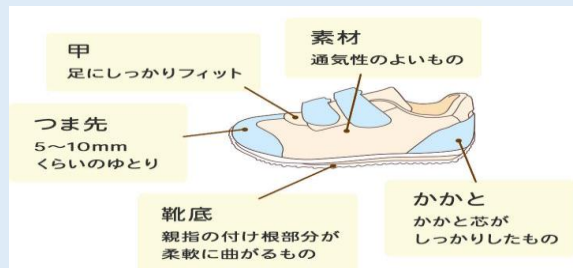


★予防のために★

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② こまめに手洗いうがいをする
- ③ 必要に応じてマスクを着用する
- ④ 室温 20℃、湿度60%を目安にして、こまめに換気をする
- ⑤ 食事、水分、睡眠をしっかりとる
- ⑥ 流行時は、なるべく人混みを避ける

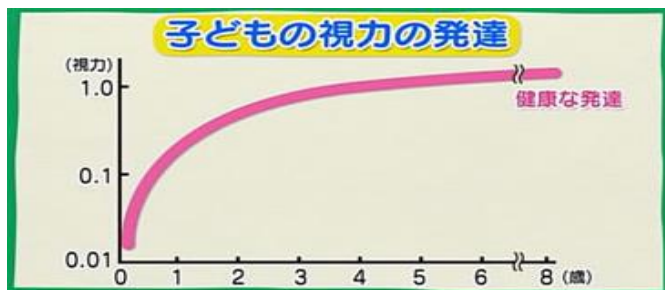


※お散歩が始まります。靴を確認しましょう※



🍁 10月10日は、目の愛護デー 🍁

赤ちゃんの目は、ぼんやりとしか見えませんが、その後急速に「見る力」は発達し、3歳頃までには、多くの子が大人と同じ程度となり、**6歳から8歳で視力の発達は完成します。**



※動画視聴など6つの注意点※

- ① 2歳以下には、特に長時間見せない
(内容に限らず、言語発達が遅れる危険性)
- ② つけっぱなしはダメ! 見たら消す
- ③ 乳幼児に一人で見せない
(大人と一緒に見たり、歌ったり、子供の問いかけに答えたりすることが大切)
- ④ 授乳中、食事中には見ないようにする
- ⑤ 乳幼児にも、付き合い方を教える
(見終わったら消すこと、連続して見続けないこと)
- ⑥ 子供部屋に置かない、持ち込ませない

早く治療するほど回復しやすい

- ・顔を傾けてみる
- ・目を細める
- ・横目で見る
- ・目をつぶってみる
- ・片方の目が内側や外側による



【少しでも気になることがあれば、眼科を受診して相談してみましょう。お子さんの目を守るのは、お父さん、お母さんです。】