ほけんだより

2026.10月　　№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

今年の夏は、暑い日より雨の日が多かったですが、先日の秋祭りでは、お天気にも恵まれて、とても楽しいイベントとなりました。 ハロウィン・発表会・クリスマスとまだまだ楽しいイベントが続きます。

一日の気温差の激しい季節ですので、衣服の調節が出来るように着替えの準備をお願いします。また、様々な感染症が流行ってきますので、体調管理には十分に気をつけていきたいと思います。

※インフルエンザが流行しています※

毎年流行するインフルエンザは、主に A 型(H1N1)・(H3N2)、B 型の 3 種類あります。

去年流行したサブクレードＫは、(H3N2 系統)になりますが、**今年流行しているのは、(H1N1)であり、この亜型が主流になるのは、23～24 年シーズン以来で久しぶりとなります。**

【対策として】

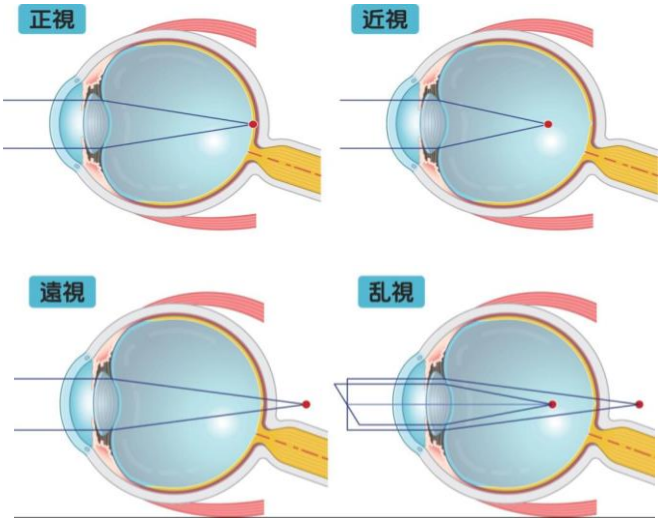
① 予防接種をいつもより**早めに受ける**
② こまめに**手洗いうがいを徹底**する
③ 密室など必要に応じて**マスクを着用**する
④ 規則正しい生活を送り、**無理をしない**
⑤ 流行時はなるべく**人混みを避ける**
⑥ 室温 20℃湿度60%を目安にして、**こまめに換気をする**



☆10 月 10 日は、目の愛護デー☆

・近視・・・平行光線が網膜より前に焦点を結んでしまい**遠くがぼやけて見える**
・遠視・・・平行光線が網膜より後ろで焦点を結んでしまい**遠くも近くもはっきりと見えずにぼやけてしまう**
・乱視・・・角膜や水晶体の歪みがあり、数ヶ所で焦点を結んでしまい**ものが二重に見えたり、ぼやけてしまう**

※乳幼児期に強い近視・遠視・乱視などの屈折異常があると、**視力の発達が妨げられ弱視の原因となる**ことがある為、健診などによる早期発見が大切です。



体温の正しい測り方　※毎朝の検温をお願いします※


脇の下の汗を拭く


体温計の先端を脇の中心に当てる


斜め下から約30度の角度で挟む



朝ごはんを食べましょう

◎体温が上昇して体が目覚める
◎脳の働きが活性化する
◎体のリズムが整う
◎集中力がアップする
◎便通が良くなる
◎生活習慣病の予防になる

