

2025年

10月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすい日が増えてきました。暑い夏を過ごしてきた子ども達もそろそろ夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからです。



子どもの目の異常にいち早く気づくためには、毎日の生活の中で注意すべきポイントを知っておくことが大切です。

子どもの目の健康チェックリスト

- ☐ テレビやスマホを異常に近くで見る
 - ☐ 顔を傾けてものを見るクセがある
 - ☐ 頻繁に目をこする、まぶしがる
 - ☐ 片目を隠すと嫌がる
 - ☐ よく物にぶつかる、つまずく
 - ☐ 絵本や文字を読むときに顔が近い
 - ☐ 強い光を極端に嫌がる
 - ☐ 目の位置がずれて見える
 - ☐ 黒目が揺れているように見える
 - ☐ 写真を撮ったときなど猫のように黒目が白く光る
- これらのチェック項目にひとつでも該当する場合は、眼科受診をしましょう。

9月の保健指導

「爪について」



爪が長いお友だちはいないかな？

シャキーン！！
私の爪を見て！



爪は、指をけがをしないように守ってくれます。

インフルエンザワクチン

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます。気管支炎や肺炎などを合併するケースがあり、特に高齢の方や5歳未満の小児、基礎疾患がある方、免疫力が低下している方などが感染すると重症化しやすいとされていますので、流行する前にきちんとワクチン接種を受けておくようにしましょう。

9月に報告があった感染症

溶連菌感染症 4名
ヘルパンギーナ 1名
新型コロナウイルス感染症 1名