



元気いっぱい

ほけんだより
令和6年10月
福井市こども保育課



暑い夏が終わり、少しずつ涼しくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活をして、しっかりと体調管理を行いましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です …2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから。

〈 一生使う大切な目を健康に保つために 〉

近視になっても「メガネがあるから大丈夫」と思っていないですか？近年、近視になると将来の目の病気のリスクが高まる可能性があることがわかってきています。子どもたちが今後も健康な目で過ごすには、幼いころから近視の発症と進行を予防することが大切です。

近視は、タブレットやスマートフォン、ゲーム機などを長時間、近くで見ることや外遊びの減少が原因の一つと言われています。元気に過ごし、健康な目を保ちましょう。

◆本や電子機器などの近いところを見るときは注意しましょう。

- ① 姿勢を良くして、目は本や画面から30cm以上はなす。
- ② 30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める。
- ③ 部屋を十分に明るくし、使用する機器の明るさを適切に調節する。



◆積極的に明るい屋外で、遊びましょう。

日中に屋外で遊ぶことが多い子どもは、近視の発症や進行が少ないことがわかっています。



・こんな様子が続くときは、一度眼科を受診しましょう。

- 目を細めて見ている
- 目をパチパチしている
- いつも涙ぐんでいる
- 顔をかたむけて見ている
- 顔を近づけて本を読んでいる
- 目が充血し、目やにが出る

・目の感染症(流行性角結膜炎(はやり目))などや目のケガにも注意しましょう。



★体調管理と感染症予防について

秋期には、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎などの感染症の流行が予想されます。食前食後やトイレ使用後の手洗いや帰宅後のうがいと共に、普段から食事や睡眠を十分にとり、体調を整えるよう心がけましょう。



【インフルエンザ予防接種について】

インフルエンザ予防接種は、発症予防や重症化予防に対して有効と報告されています。
接種スケジュールについては、かかりつけ医と相談しましょう。(※接種は任意です)

- 接種対象 生後6か月以上
- 接種回数 計2回接種(13歳未満)
- 接種間隔 2~4週間程度(主治医の指示に従う)



おしえて看護師さん! (今回から再開します)

いつもと様子が違うというのは、体調不良の大きなサインになります。「泣いて目覚めた」「食欲や排便がいつもと違う」など、小さなことでもお知らせください。園でも注意深く見守ります。