



元気いっぱい

ほけんだより
令和8年10月
福井市こども保育課



秋も元気に過ごしましょう

暑かった夏も終わり、朝晩は涼しく過ごしやすい季節になってきました。この時期は気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。お子様が元気に過ごすことができるよう、ご家庭でも体調管理をお願いします。

気温差に注意

この時期は、昼間は汗ばむほど暑くても、朝晩は肌寒く感じる日があります。こどもは大人より体温調節が苦手なため、気温差で体調を崩しやすくなります。衣服の調節がしやすい服装を心がけましょう。

また、早寝早起きとバランスのよい食事で、気温差に負けないからだづくりをしましょう。

感染症の予防

秋から冬にかけて、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行シーズンを迎えます。今季はすでに、令和8年9月16日に福井県がインフルエンザの流行期に入ったことが発表されました。

感染症の予防には、こまめな手洗い、こまめな換気、咳エチケットが大切です。ノロウイルスなど一部のウイルスにはアルコール消毒はあまり効かないため、感染予防のためにはせっけんで手を洗いましょう。

また、インフルエンザの発症や重症化の予防には、ワクチン接種も有効です。接種をする場合は、医療機関と相談して適切な時期に接種しましょう。



インフルエンザ
予防啓発キャラクター
アズキちゃん

10月10日は「目の愛護デー」です

スマートフォンやタブレットの普及によって、近視のこどもが増えています。近視は7～10歳で最も進行が早くなるため、幼児期から近視にならないような習慣を身につけることが大切です。

** スマホと上手に付き合いながら近視を防ぐポイント **

- ① 目と画面の位置は30cm以上離そう
- ② 30分画面を見たら1回は20秒以上遠くを見よう
- ③ 1日2時間の外での活動で目の健康を守ろう

また、弱視を早期に発見するために、市が行う3歳児健診では「屈折検査」を実施しています。これから対象時期を迎える方は、からだやこころの発達に加え、目の発達のためにも健診を忘れずに受けましょう。



おしえて看護師さん！

自宅で排便習慣をつけることはとても大切です。流行性のウイルスは、便中に何週間も残り続け、みんなが使うトイレから感染するリスクもあります。朝食後、帰宅後、入浴前など時間帯を決めて、トイレに座る習慣をつけましょう。年中さんや年長さんは就学に向けて特に大切な習慣です。