



ほけんだより10月



令和7年10月1日 第7号

★キッドワールドセカンドこども園

園長：高木 良司

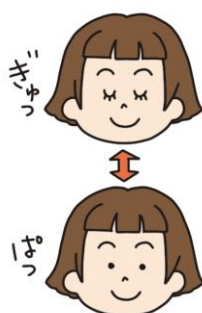
保健師：中村 深喜

夏の暑さもおさまり、少しずつ秋らしくなってきました。涼しくて心地の良い風が秋の訪れを知らせてくれているようです。この時季は季節の変わり目で体調を崩しやすい時でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪などの感染症を予防しましょう。

10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。



その1つが「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取る働きです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（涙）で濡らす働きです。

私たちは自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的にみていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間画面を見続けないことや、時々休憩して目を休めることが大切です。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、左記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は次のようなお願いをしています。

① 外で遊ぶ

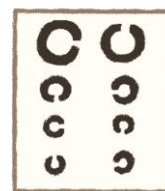
太陽の光を浴びて外で遊ぶことが目の健康に良いとされています。（熱中症や日焼けの紫外線などには注意すること。）

② 近くのものを見続けない

近くのものを見る時は、明るい部屋で、画面や本から目を30cm以上あげ、30分に1回は目を休めるようにしましょう。



9月16日～18日にかけて、すもも組・かりん組・れもん組の子どもたちの視力検査を行いました。子どもたちも楽しみながら上手に検査を受けることができました。下の写真はその様子の一部です。



感染症に気を付けて

これからやってくる冬に向けて、感染症対策が大切になってきます。なぜなら、気温が低くなり、空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪い時は無理をせず、おなかに優しいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



お知らせ

■身体計測週間

すもも・かりん・れもん
→6日(月)～10日(金)
いちご・あんず・きうい
→14日(火)～17日(金)

■健康診断→28日(火)

■1歳6か月児健康診査対象児

令和6年1月生まれ

■3歳5か月児健康診査対象児

令和4年3月生まれ

※忘れずに受診しましょう

