



# ほけんだより

10月号



令和8年10月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

10月になり、爽やかな風が秋の深まりを知らせてくれる季節となりました。

スポーツの秋、食欲の秋がやってきました。こども園では、運動会の練習に元気に取り組んでいる姿が伺えます。

朝晩は涼しくなりましたが、日中は暑い日があります。気温差で体調を崩しやすい時期ですが、寒暖差に合わせて衣服の調整をしましょう。そして、感染症対策を行いながら、規則正しい生活を心掛けましょう。



## 10月10日は、目の愛護デーです。目を大切にしましょう。

目の健康の重要性について日頃から意識している人は多くないかもしれません。実際、私たちの暮らす社会は、人とのコミュニケーション、スポーツ、芸術、教育など、あらゆる活動が「見ること」を通じて成り立っていると言われています。見えることが当たり前の世界ではその重要性に気づきにくいかもしれません。

### 目を大切にするために、子どもたちに約束してほしいこと!!

- ・絵本を見る時は、本と目を腕の長さくらい離すようにしましょう。
- ・テレビを見る時は、テレビから2m以上離れて、姿勢を正しましょう。
- ・目に砂やゴミが入った時には、こすらず、先ず洗い流すようにしましょう。
- ・おもちゃや先の尖ったものは、危険なのでお友だちの顔に向けてないようにしましょう。
- ・砂やものをお友だちに向けて投げないようにしましょう。

### 目はどうしてふたつあるの？



距離を知るためです。右目で見たと左目で見たとでは見え方が違います。この違いで距離が分かります。

### 小さな子どもは、見る力も育ちざかり

生まれてすぐ  
視力 0.01 程度



ぼんやりと影くらいしか見ることができません。

生後6か月ごろ  
視力 0.04~0.08



親と他の人の顔の区別がついてきて、人見知りが始まる子もいる。

1歳ごろ  
視力 0.2~0.25



立体視できるようになり、奥行きや上下左右・自分と物の距離なども把握できるようになる。

3歳ごろ  
視力 0.6~0.9



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育てきます。

6歳ごろ  
視力 1.0~1.2



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身に付けます。

### 「子どもの弱視見逃し」は、「脳の発達に影響する」という深刻な事情

視覚と脳はセットで発達します。成長と共に視覚が発達し目から情報を得ます。しかし、目に適切な刺激が入ってこないと、視覚と脳は発達しません。そこで、屈折異常などが原因で生じる弱視を3歳ごろまでに発見し、早く治療する必要があります。



近年では、1年中何らかの感染症が流行しています。常に気を付けていると思いますが、再度感染症対策について考えてみましょう。

### 自分で出来る感染症対策

- 食事前や帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事と睡眠をしっかりとる。
- 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 咳やくしゃみをする時は、マスクやハンカチ、ティッシュで口と鼻を抑える。
- 適度に運動し、免疫力を高める。

### 冬に流行しやすいインフルエンザの予防接種を受けよう！

インフルエンザは、ワクチンを接種すれば絶対にかからないというものではありません。

しかし接種することで発症リスクを下げ、重症化や合併症を予防する効果があるとされています。

今年は早くも流行の兆しが出ています。接種を受けてから抗体ができるまでには 3 週間ほどかかるので、早めに接種しておくようにしましょう。

### 病気のあれこれ



#### ● 子どもの風邪は、なにが原因？

9 割はウイルス感染です。風邪のウイルスは 230 種くらいあります。

#### ● 抗生物質は、風邪を治す？熱を下げる？

抗生物質は、細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。熱を下げたり痛みを取ったりする作用もありません。中耳炎など細菌が原因の場合は細菌と闘いますが、その他は二次感染予防として処方されます。

#### ● 風邪で処方される薬は…？

多くは対症療法のお薬です。風邪の症状は、発熱・咳・鼻水・喉の痛み・嘔吐・下痢など様々なので、それらのつらい症状を和らげるお薬です。

#### ● 熱が高い時は？

高熱=重い病気というわけではありません。全身状態をみましょう。顔色が悪く、ぐったりしている場合は、救急車で受診しましょう。嘔吐が続く・脱水でおしっこが出ないなどの場合は、早めに受診するようにしましょう。

## 感染予防は、手洗いから！

手洗いは、風邪や感染症の予防にもつながります。外遊びの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けるようにしましょう。

### きれいな手の洗い方

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。                                                                 | 石けんをしっかり泡立てます。                                                                      | 手の平を合わせて洗います。                                                                        | 手の甲を洗います。                                                                             |
|  |  |  |  |
| 指と指の間に洗います。                                                                         | 指先、爪の中を洗います。                                                                        | 手首を洗います。                                                                             | 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。                                                                   |