



こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月1日
白山保育園

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。脱ぎ着しやすい上着で調節して、半そでと長そでをうまく使い分けていきましょう。

10月保健行事

園医健診：10月2日（金） 0歳児

9月保育園で発症した感染症

手足口病
インフルエンザ

安全で動きやすい服装の選び方

・セーターやトレーナーなど厚着をすると動きにくいです。

厚手の服を1枚着るよりも、肌着（半袖もしくは、袖なし）に長袖もしくは半袖 T シャツ等の薄い服を2枚重ねて着る方が空気の間ができて暖かく、動きやすいです。

・フードやひも等がなく、体格に合わせた小さすぎない服を選びましょう。

走ったり、飛び跳ねたり、よじ登ったり活発に動き回る子どもの服にひもやフードが付いていると、周囲の隙間や凸凹に引っかかり、転倒や窒息など事故になるおそれがあります。



参考資料：経済産業省「子ども服のひもの安全規格 JIS L4129」

10月10日『目の愛護デー』

6～8 歳ころに大人と同程度の立体視が獲得され、視機能の発達がほぼ完成します。TV やゲームは、時間のルールを決めて行いましょう。日常でできるケアとして、外遊びで遠くを見る機会を増やす（1日 15～20 分）でも効果があります。

<こんな様子はありませんか？>

- ・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
- ・首を傾けてものを見たりする。
- ・顔を近づけて本を見ている。
- ・まばたきが激しかったり、目やにが出ている。

※日頃のお子さんの様子で、少しでもおかしいと思ったら、早めに眼科を受診しましょう。



イラスト出典：メイト、熊アート

引用：日本眼科医会ホームページ
全国保育園保健師看護師連絡会
保健だより実例集3（販売終了）より

咳で眠れない時は・・・

咳が続くと体力を消耗します。呼吸が楽になるようにケアをしてあげましょう。

◎からだを起こしてあげましょう

横になって咳がひどくなる時は、抱っこしてあげると呼吸が楽になります。

◎部屋を加湿してあげましょう

空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜に負担がかかります。加湿してのどを守りましょう。

◎ゆっくり休みましょう

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さい子どもは咳でも体力を消耗します。ゆっくり過ごさせてあげましょう。



お知らせ

○保育園の掲示板でもお伝えしていますが、虫よけの商品が変更となりました。「フマキラー お肌の虫よけスキンベープミスト」です。