



こども未来局  
保育・子育て推進部

## 10月ほけんだより

令和8年10月1日 東小田保育園



### 園医健診

3歳児クラス

### 9月の感染症

RS ウイルス感染症、インフルエンザ、手足口病、ヘルパンギーナの児がいました

### ～秋の衣服選びのポイント～

10月は朝夕と日中の気温差が大きくなる季節です。子ども達は活発に体を動かし、汗をかきやすいため、大人よりも暑く感じていることがあります。

厚手の服を1枚着るよりも、肌着やTシャツ、薄手の上着などを組み合わせた重ね着がおすすめです。脱ぎ着がしやすく、気温や活動量に合わせて体温調節がしやすくなります。

#### <安全で動きやすい服装のポイント>

・肌着を着て汗をしっかり吸収する

・厚手のトレーナー1枚より、  
薄手の服を重ねて着る

・体格に合った動きやすいサイズの服を選ぶ

・フードやひものない服を選ぶ

フードやひものは遊具などに

引っかかる危険があり、

転倒やけがにつながる可能性があります。また、小さすぎる服や動きにくい服は子どもの活動の妨げになります。

※園では安全面を考慮し、フードやひものついた衣服はできるだけ避けていただくようご協力をお願いいたします。

気温や活動に合わせて衣服を調節しながら、秋も元気に過ごしましょう。



### ～インフルエンザ予防接種について～

今年は夏の暑い時期からインフルエンザの流行が見られています。予防接種は感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化を予防する効果が期待できます。予防接種後、十分な免疫がつくまでには時間がかかるため、接種を希望される場合は、早めにかかりつけ医へ相談することをおすすめします。

また予防接種だけでなく、

- ・手洗い、うがい
- ・十分な睡眠
- ・バランスのよい食事
- ・規則正しい生活

も大切な予防方法です。



### ～10月10日は『目の愛護デー』～

6歳くらいまでは視力が育つ大切な時期です。テレビやゲームは時間のルールを決めて楽しみましょう。また、外では遠くの飛行機や鳥を見つけたり、木の葉の形や色の違いを見比べたりすることで、目の発達につながります。

#### <こんな様子はありませんか？>

- ・テレビを見るときに目を細める
- ・まばたきが多い
- ・目やにがよく出る
- ・本や絵本を顔の近くで見る
- ・顔や首を傾けてみるが多い

※「いつもと違うな」「見えにくそうだな」と感じた時は、早めに眼科を受診しましょう。



参考資料:経済産業省

その服、「カワイイ」だけで 選んでませんか？

イラスト出典:メイト