



10月 ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月1日
梶ヶ谷保育園

『食欲の秋』『スポーツの秋』と言われるように、旬の食べ物を味わったり、体を動かしたりするのに適した季節となりました。子どもたちは、元気いっぱいに過ごしています。

10月10日は目の愛護デー

10と10を横向きにすると目と眉のように見ることが由来とされており、目を大切にしようと呼びかける日として広まりました。

子どもたちを取りまく生活環境の変化によって、近視人口は増加傾向にあります。近視の発症には、長時間の近業(近くを見る)作業の増加と、屋外活動の減少が影響していると考えられています。

<ご家庭でできる対策>

- ・外で身体を動かして遊んだり、散歩に出かけたりする。
- ・本を読む時やお絵かきする時など、30cm以上離してもものを見るようにする。
- ・スマートフォンやゲーム等、電子機器の画面の明るさや使用時間、使用時の部屋の明るさに気を付ける。



目を細めたり、画面に近づいて見たりするようなことがあれば、早めに眼科を受診しましょう。

登園許可証明書が必要な目の病気

<流行性角結膜炎(流行り目)>

充血・目やに・まぶたの腫れなどの症状が出ます。

<急性出血性結膜炎>

目の強い痛みと異物感に始まり、充血や結膜下出血を伴います。

目やにや充血等が見られる場合、感染性の病気の可能性もありますので、早めの受診にご協力をお願いします。



インフルエンザ予防接種の時期です

梶ヶ谷保育園では、8月と9月にインフルエンザが発生しました。発生時期が早くなっている印象を受けます。



インフルエンザのワクチンには『注射不活化ワクチン』と『経鼻生ワクチン(フルミスト)』があります。以下、特徴の一部をまとめました。

ワクチンの種類	注射不活化ワクチン	経鼻生ワクチン
接種可能年齢	6ヶ月以上	2歳～19歳未満
接種回数	13歳未満は2回	1回
持続効果	約4ヶ月程度	約1年
値段	1回 3500～4000円位が多い	8000～8500円位が多い
副反応	10～20%に注射部位の痛みや腫れが起こる	約半数に感冒症状が出る
その他	・注射のため痛みを伴う ・2歳未満や妊婦も接種できる	・痛みがない ・2歳未満や妊婦は接種できない

※フルミストはけいれんの既往がある、重度の喘息がある、喘鳴の症状があるなど、接種要注意者に該当する場合がありますので、医師にご相談ご確認ください。

ワクチン接種に加え、手洗いうがい、換気、加湿等での感染対策も行いましょう。

参考：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～
インフルエンザワクチン(季節性)

PMDA(医薬品医療機器総合機構)

イラスト出典：いらすとや