

10月のほけんだより



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月 津田山保育園

暑さがやわらぎ、子どもたちは園でも元気に過ごしています。
気候に合わせた衣類の調節や規則正しい生活を心がけましょう。

子どもたちの目を守るために

10を横にすると目の形に見えることから、10月10日は目の健康について考える「目の愛護デー」になっています。子どもの視力は、6歳頃までに1.0（大人と同じ程度）になります。近年、子どもたちの近視が増え、社会的な問題になっています。近視はたとえ軽度でも将来、緑内障や白内障、網膜剥離などの目の病気にかかるリスクを上昇させます。子どものうちから近視にならないよう、また進行させないように予防していくことが重要です。



ポイント1★ 見え方をチェックしましょう

定期健康診断の受診や、見え方の異常（頭を傾げる、目を細める、横目で見ると、片目をつぶって見る）に気がついたら、早めに眼科で相談しましょう。

ポイント2★★ 屋外で過ごす時間をつくりましょう

屋外で過ごすことで近視の抑制に効果があるといわれています。熱中症や紫外線などの影響に配慮しながら過ごしてみましょう。



ポイント3★★★ 電子機器等を見るときは目の負担に気をつけましょう

本やスマートフォン、タブレットなどを見るときは、30cm以上目を離す、30分に1回は20秒以上目を休める、背筋を伸ばし姿勢を良くする、部屋を十分に明るくすることに気をつけてみましょう。目の健康のため、生活リズムを整えるためにも、寝る1時間前からデジタル機器の利用を控えるなど、利用時間のルールを決められると良いですね。

みんなで気をつけたいインフルエンザ

インフルエンザの予防には、日頃から十分な休息、栄養バランスのとれた食事、室内の乾燥予防、手洗いや咳エチケットなどが大切です。また、10月頃からは予防接種（任意接種）が始まります。予防接種は、発病や発病後の重症化を予防する一定の効果があります。接種の種類やアレルギーなどについては、かかりつけ医と相談してみましょう。

不活化インフルエンザHAワクチン	経鼻弱毒性インフルエンザワクチン
・13歳未満の場合、およそ4週間の間隔をおいて2回皮下注射します。	・2歳以上19歳未満を対象に、鼻腔内に1回噴霧します。

引用参考文献：文部科学省、厚生労働省
出典：メイト

■10月の保健行事予定■

10月19日（月）園医健診（0・1・2・3歳児クラス）