



# ほけんだより 10月号

☆月・木曜は爪チェックデー☆

2025年 10月発行  
おだ学園保育園  
看護師 三浦

さわやかな季節です。子どもたちは毎日よく食べ、元気に遊んでいます。10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目の為に、テレビやスマートフォンと上手に付き合いながら生活していきましょう。

## 9月の感染症データ

- ・発熱……………9名
- ・ウイルス性胃腸炎…1名

9月はアプリでもお知らせしましたが、下痢や軟便のお子さんが多くみられました。ウイルス性の下痢は感染します。1日に複数回下痢が見られる場合は、感染拡大予防の為通常の排便に戻るまでおうちで様子を見てくださるようお願いいたします。

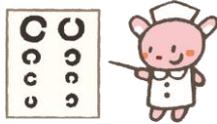
## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、このような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

### ※スマートフォンによる影響

スマートフォンを見続けることにより①近視、②ピントの調節障害、③後天性内斜視、④ドライアイ等が起こると言われています。目の健康を考えると、子どもの場合、遊びでスマートフォンなどの画面を見る時間は、平均1日30分未満が望ましいとされています。また目と画面との間は少なくとも30cmの距離をおくべきでしょう。

ご自宅、出先などでお子さんがスマートフォンを見る場合は、必ず保護者の方と一緒に、時間を決めて見るようにしましょう。

## 秋は薄着の服装で

9月後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



## 10月3日 内科健診を行います

当日は着脱のしやすい服装でお願いします。なお、気になることがある場合は事前に担任までおしらせください。

全園児による内科健診は年2回なので、なるべく出席して下さるようお願いいたします。

