



## 10月ほけんだよ!

令和7年度 安中ひかりこども園



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が心地よいですね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので手洗い、うがいや衣服の調整などをして元気に過ごしましょう。



### 9月感染症状況

伝染性紅斑(りんご病)  
新型コロナウイルス感染症  
溶連菌感染症  
ヘルパンギーナ  
手足口病  
ウイルス結膜炎  
胃腸炎

### 10月からインフルエンザ予防接種が始まります!

12月頃から流行が始まるため、10月に接種を開始、12月中旬までに接種を終えるのが理想です。1回目の接種後、2~4週間の間隔をあけて2回目の接種を受ける必要があります。

\*受けていてもかかることはありますが重症化を予防すると言われています。

### デジタル社会の子育てで乳幼児期に大切なこと (日本小児科学会)

デジタル社会になり、情報がすぐに検索でき便利になりましたが子どもたちに与える影響もありますので、今の生活を見直してみませんか。

#### ◎遊び 外遊びしていますか?

・遊びは子どもの主食です。自然に触れてリアルな体験を!

#### ◎生活リズム 何時に寝ていますか?

・規則正しく食べて十分な睡眠を!子どもたちに必要な睡眠時間は、1~2歳児 11~14時間 3~5歳児 10~13時間と言われています。

#### ◎目 近い距離で画面を見ていませんか?

・幼児期は目が育つ時期 就学前の視力低下が深刻です!スマホなどの画面の見過ぎは近視をすすめ、スマホの小さな画面を見続けると内斜視になる危険があります。

#### ◎会話 会話を楽しんでいませんか?

・脳も育てる「言葉のチカラ」生活の中で言葉は育ちます!一日の中でテレビやゲームなどの音のない時間を10分でも作ってみませんか。

### ≪ 尿検査について ≫ (3・4・5歳のみです)

4歳児、5歳児は年に2回、3歳児は年に1回尿検査をします。

・提出日 10月2日(木) 9時まで

・予備日 10月3日(金) 9時まで

前日の10月1日に検尿容器をお配りしますので、2日の朝、起きてすぐの尿をとって提出してください。出始めの尿は雑菌がついている場合がありますので、中間の尿をとってください。腎臓疾患を早期に発見できる大切な検査です。忘れず、提出してください。登園時、玄関のホワイトボード前にて回収させていただきます。(回収は9時まで)1日にお休みされる人は容器を先にお渡ししますので担任にお知らせください。2日(木)に提出できなかった場合、予備日は翌日の3日(金)になります。

### 10月10日は目の愛護デー



生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が大人並の1.0ぐらいになるのが、6歳頃といわれます。子どもは視力に異常を生じても、自分で症状を訴えることは難しいものです。気になる様子がみられたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

### こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 顔を傾けて見る
- いつも涙ぐんでいる
- 片目で見るとまぶしがる
- まぶたがさがっている



#### ◎ 前髪が目にかかっていますか?

長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪の毛についているバイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけたりすることがあります。前髪は目にかからないようにしましょう。

#### ◎ 3歳児、4歳児は10月に視力測定をします。

病院受診が必要な時には用紙を配布しますので速やかに受診をおねがいします。

こども園での検査は簡易検査ですので、気になる時は用紙がなくても眼科を受診してください。