



ほけんだより

令和7年10月
たちばなこども園

看護師 綱嶋友子



10月是一年の中で特に過ごしやすい季節です。空気が澄みわたり、さわやかな秋晴れが続きます。朝晩が涼しくなり昼間との気温差がありますので今月も体調管理に気を付けて行きましょう！

9月に園で出た感染症

リンゴ病・・・11人

ヘルパンギーナ・・・5人

他、発熱、鼻水や咳をする子が多く

咳込みによる嘔吐をする子もみられました。



集団生活で



感染を広めない為に 大切なこと

こども同士が集団生活を送る園では病原体との接触リスクが高く感染症が広がりやすい環境です。

●基本は手洗い、うがい、換気です。

●3歳を過ぎた頃から咳エチケットを習慣化することも大切です。

また、こどもは免疫が未熟な為、感染症にかかりやすい特徴があります。

こどもの体調不良の早期発見、迅速な対応が感染拡大を防止する上で重要です！



※咳や熱などの症状が見られる時には無理な登園は控え、早めに病院受診をして頂くようお願い致します。

※保育中に発熱（37.5度以上）、一般状態（機嫌・顔色・食欲・睡眠状態・呼吸・咳・鼻汁・下痢・嘔吐など）からも判断してご連絡致します。



10月10日は『目の愛護デー』



目は一度視力が悪くなると残念ながら元の状態には回復はしません…近年、スマホやタブレットを見る時間が長くなっていて子どもも大人も“目のトラブル”が多い時代。眼球は体の中で唯一、むき出しの臓器です。大切にしたいですね♡

6歳頃までは視力が発達する時期で一番大切な時期です。乳幼児からメディアに長時間触れることは、目の健康以外にも心身の発達への影響も心配されています。改めて見直しましょう！

～目と健康を守るために～

❁テレビやゲームは長く見続けない

使用する時間を決め、休憩をとるようにする。夢中になるとまばたきも減りドライアイになったり近視になったりします。

❁寝る1時間前にはメディアの使用をやめる

脳が覚醒（交感神経優位）し興奮状態になります。睡眠の質が低下しますので日中の活動に影響します（集中力低下・日中の眠気）。

❁下記の症状や気になることがある場合は一度眼科受診をしてみましょう

- 目を細めて見る
- 目やにや涙が多い
- 充血が続いている
- 目をよく掻いている
- まぶたが腫れている



新潟市内の一部の小学校でインフルエンザが流行しており学級閉鎖になっています。

インフルエンザは上気道(鼻やノド)感染です。

●感染を防ぐには、基本の手洗い・うがいに加え換気・加湿・こまめな飲水が大切です●