



令和8年10月
たちばなこども園

看護師 綱嶋友子

10月は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で大人も子どもも自律神経が乱れやすいので体調管理に気を付けて行きましょう！

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。

～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

登園の基準

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後
3日を経過するまで」と幼児は学校保健安全法
で定められています。

※発症した当日は〇日と数えます

※登園許可証は不要です

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！
3歳以上は咳エチケットも重要です👤

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌・ウイルス
全身症状	症状の出る所	のどや鼻
早い	症状のすすみ	ゆっくり
39～40℃	熱	37～38℃くらい
後から出る	鼻水	ひき始めに出る
たくさん・強い	咳	少し・軽い
強く出る	関節の痛み	あまり出ない
肺炎・気管支炎 インフルエンザ脳症	合併症	安静を守れば ひどくならない

9月、園に出た感染症は インフルエンザA・・・月組1人 ゆり組8人 すみれ組2人 職員3人
又、ゆり・すみれ・もも組で下痢の子が多かったです。

