

ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和7年10月

10月10日は目の愛護デー



10という数字を横にすると眉と目の形に似ていることが由来です。目の健康について考えてみましょう。

ほこりやごみから **目** **を** **守** **る** しぐみ

まゆげ



汗が、まぶたにかかったり、目に入ったりするのを防いでいます。

まつげ



ほこりやごみを払い、目に入りそうになる時に、感じ取って、目を閉じます。

まぶた



まばたきをして目の乾燥を防ぎ、ごみや強い光が目に入らないようにします。

なみだ



目の表面に流れて乾燥を防ぎ、ごみを洗い流し、目を保護する役割があります。

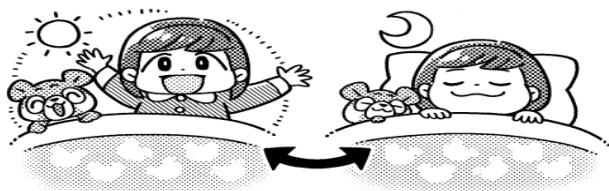
目の健康を守る健康習慣とは・・・



姿勢が悪いと、目とものの距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読むときなどは、よい姿勢を心がけましょう。



室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。



乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。



デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内の時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えるようにしましょう。

季節性インフルエンザワクチン接種時期です。

幼児や乳児がインフルエンザに罹患すると、まれにインフルエンザ脳炎・脳症などが起こることがあります。インフルエンザワクチンを接種しておくことで重症化の予防が期待できます。任意の予防接種になりますので、かかりつけの医師とよく相談して接種をしましょう。

季節性インフルエンザについて

【原因】インフルエンザウイルス（おもにA型・B型）に感染することで起こります。その年によって流行する型が違います。

【症状】38℃を超える高熱、悪寒やのどの痛み、咳、鼻水、全身の倦怠感、関節痛など、普通の風邪の症状より強く出ます。

【家庭でのケア：インフルエンザが疑われた場合には、早めに小児科を受診します】

脱水症にならないようこまめに水分補給しましょう。登園の停止期間があるため、家で安静にします。

【登園目安】→発熱後5日を経過し、解熱した翌日から3日を経過するまでは登園できません。

乳児 ひよこ組 あひる組 つばめ組

医師の診断を受け、「登園届」（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用）を保護者の方が記入し提出をお願いします。

幼児 もも組 ばら組 ゆり組

医師の診断を受け、「出席停止解除願い」（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用）を保護者の方が記入し提出をお願いします。

溶連菌感染症

溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症です。乳幼児期～学童期の子どもが罹りやすく、咳やくしゃみなどで移ります。2～5日の潜伏期間後、喉の痛みや扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、風邪の症状と同時に高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強い痒みを伴います。

抗菌薬を飲み始めると、1～2日で解熱し、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲みきるようにしましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかりと治さないと腎炎等の合併症に罹ることがあります。有効なワクチンはなく、予防には手洗いや咳エチケットが有効です。タオルの共有もしないようにしましょう。

登園の目安は、抗菌薬を飲み始めてから、24～48時間が経過するまでは出席停止になります。また、登園届【乳児】・出席停止解除願い【幼児】の提出が必要です。