

ほけんだより

千代田区立いずみこども園 令和8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



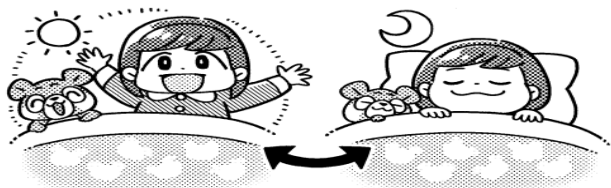
目の表面に流れて乾燥を防ぎ、ごみを洗い流し、目を保護する役割があります。



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。



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。



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。



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。

インフルエンザが流行しています！！

【原因】インフルエンザウイルス（おもにA型・B型）に感染することで発症します。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しょう。

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、家で安静にしましょう。

【登園目安】→発熱した翌日から5日を経過し、かつ解熱した翌日から3日を経過するまでは登園できません。
また、体力が回復し、食事をしっかりとれるようになってからの登園をおすすめします。

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。

インフルエンザ予防接種について

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。