

ほけんだよい



2026.9.30
ニチキッズ六郷保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕は少し肌寒く感じる日もありますね。体調を崩さないように衣服の調節をしたり、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高めたりして、風邪をひきにくい体づくりを心がけましょう。



10月10日は目の愛護デー



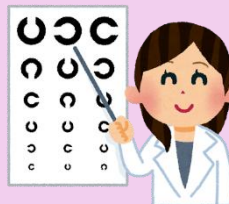
みなさんは毎日、鏡に映った自分の目を見ますか？

朝、ぱっちり目は開いていますか？



みなさんが手に入れている情報の約80%が目から入っています。

起きている間ずっと働いてくれている目ってすごいと思いませんか？



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康について改めて見直してみましょう。

こんな見方は危険信号

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見てあげましょう。

見る力を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう

□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。



□いろいろな物を見る体験を

止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きなもの、遠くのもの、近くのものなど、色々な物を見る体験が目の良い刺激になります。



□テレビやゲームは時間を決めて

テレビは部屋を明るくして正面から見ましょう。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。また、スマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になります。



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

2回の接種が必要

小さな子どもは免疫が付きにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけると良いと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに、2回目接種から2週間ほどかかります。

効果は約5か月持続する

日本の流行ピーク（12～2月）を考えると10月～12月上旬の接種が最適と言われています。

