



# 保健だより 10月号

令和6年 9月30日  
こはるび保育園  
看護師 若林

昼間は汗ばむ日もありますが、朝、夕はぐっと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので体が冷えてしまわないようきちんと下着を着て上着を準備して体温調節をしましょう。

10を横にすると眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子供の目を守るには感染症だけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。

## \*こんな見え方は危険信号\*

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・目を細めたり、上目使いにものを見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見るときに頭を傾げる

このような症状があると斜視や弱視の可能性がありますが、目に異常があると見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいためまわりの大人が注意して見てあげましょう。

正面から見る様子をチェックして！！



## 正しいケアで 目を守りましょう

目は傷付きやすい部位です。大切な目を守るために正しいケアを知っておきましょう。

### 前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



### 目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側に向かってふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



### 目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

## 衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだときにとっさに手をつきにくいことも。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだとき、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



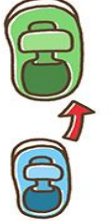
### ●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



## 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりませんが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上には半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

## インフルエンザ予防接種が始まります

10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。葛飾区は一回につき3000円の助成があります。十分な抗体が出来るまで2週間くらいかかるため1回目の接種は11月上旬までに受けましょう。《助成はR7.1.31まで》

### 生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめてられています。

### 2回接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が完了するようにしましょう。

### 家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることが大切です。

