

10月に入り、朝夕と日中の寒暖差を感じるようになりました。冬の感染症の流行に備え、手洗い・うがいや咳エチケット、衣服の調節などを行い、体調を崩さないようにしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方も関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

◆こんな見方をしていませんか？◆

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

このような症状が見られるときは、斜視や視力低下、弱視など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るようにしてください。

◆おうちできるホームケア◆

1. 十分な睡眠をとる

目の負担を和らげるのに最も大切なことは目を休めること、すなわち「睡眠」です。起きている時間、目はフル活動をしていますから睡眠をしっかりととり、目を休めてあげてください。

2. スマホやゲームなどの電子機器の使い方に注意

画面を見続けていると、体を動かすことが少なくなり姿勢が悪くなるため、画面との距離が近くなり眼球の動きが小さくなります。そのため、遠近の物を見る時にピントが合わせづらくなります。画面から出ているブルーライトを30分以上見ていると、睡眠障害を起こしてしまう可能性があります。

◎「30cm未満の距離で見ない」「30分以上使用しない」「寝る2時間前から電子機器に触れない」ことが良いとされています。大人も子どもも、目を大切にしていきたいですね。

◆視力検査について◆



当園では毎年11月頃に4～5歳児クラスを対象に、看護師による視力検査を実施しております。事前に問診票をお渡ししますが、何か気にかかることがありましたらご記入ください。問診票と視力検査双方の結果から、眼科受診を勧奨させていただきます。

- 判定基準～ 4才児・・・視力0.9未満もしくは左右2段階以上の差
5才児・・・視力1.0未満もしくは左右2段階以上の差

※個別の用紙を受けとられたお子さまは、早めに眼科の医師にご相談ください。
※生駒市で行われる3歳6か月健診でも視力検査がありますので、必ず受診しましょう。

インフルエンザについて

昨年度（R2. 8. 31～R3. 3. 7）、奈良県ではインフルエンザの発生状況は0名でした。
 インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、重症化しないためにも10月中旬頃よりワクチンを接種することを推奨いたします。詳しくは、厚生労働省ホームページ「インフルエンザ」にて

【感染症予防として】

- 外出先からの帰宅時や食事前などにこまめに泡せっけんやアルコール消毒などで手を洗いましょう。
- 咳など症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行いましょ。
- 持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人込みの多い場所を避けるなど、より一層注意しましょう。

【対処法として】

- インフルエンザの症状と新型コロナウイルス感染症は、見分けがつきにくいです。周りにインフルエンザにかかれた方が1名でもいたり、疑いの症状がある時には、かかりつけ医や 新型コロナ・発熱患者受診相談窓口（☎0742-27-1132）に相談しましょう。



※インフルエンザと診断された場合は、園までご連絡ください。登園時には、登園届のご提出をお願いいたします。

□ インフルエンザと新型コロナウイルスの症状の違い □

頻度が高い	症状	新型コロナウイルス	インフルエンザ
●	発熱	平熱～高熱	平熱～高熱
◎	咳	●	●
◎	息切れ	●	—
◎	頭痛	◎	●
◎	関節痛	◎	●
◎	のどの痛み	◎	◎
△	倦怠感	◎	●
○	下痢	○	◎
—	鼻水	△	◎
—	くしゃみ	△	—
—	におい・味覚障害	△	—

※厚生労働省、WHOより参照

保健からのお知らせ

10月 頭囲・胸囲・身体計測
(全園児)



～看護師より～

涼しくて過ごしやすい季節になりましたが、園庭で遊んでいると汗をかくこともあります。衣替えには、薄手の長袖シャツや半袖の肌着等のご用意をお勧めします。

