

# ソフィアすくすく通信 10・11月号

令和7年10月  
ソフィア保育園  
看護師

10月になり、早いもので入園・進級から半年が経ちました。きっと心も身体も大きくなったことと思います。  
今のクラスで過ごせるのもあと半年。園での生活をていねいに、楽しみながら過ごしていきたいですね。

## 目の愛護デー

10月10日は



皆さんの目は、色々な物を見て情報を得て、毎日働いています。大事な目を大切にしましょう。

### こんな見方をしていませんか？

- ★テレビやタブレット等に近づいて観る
- ★明るい戸外でまぶしがる
- ★見る時に首を曲げたり頭を傾げる
- ★上目遣いに物を見る
- ★目つきが悪い、目が寄っている
- ★目を細めてみる

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。

### 🔑 テレビやスマホを見る時のルール 🔑

- 見る時間を決める  
1日に見る時間を決めましょう。
- 見る番組を決める  
家の人と話し合い、何の番組を見るか決めましょう。
- 家の人と一緒に見よう  
番組の内容について、家の人と一緒に話し合ってみましょう。
- 姿勢を正しく  
デジタル画面を見る時は、姿勢を正して画面から目を30cm以上離しましょう。
- 目を休めよう  
30分画面を見たら、1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう。  
窓越しに、外の景色を見るのも良いですね。
- 食事中はテレビやスマホを消す  
食事中は画面を消して、食事を味わって食べましょう。
- 外で活動しよう  
太陽の光が降りそぐ中、直射日光に当たらずとも1日2時間は、木陰の明るさでの活動もよいです。



※日本眼科医会ホームページより参考

# 感染性胃腸炎（お腹の風邪）が流行り始める季節です！

|       |                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 原因    | ・ノロウイルス ・ロタウイルスなど                                                                                                                                                 |
| 感染経路  | ・経口感染 ・飛沫感染 ・接触感染 ・空気感染                                                                                                                                           |
| 症状    | <p>・突然の吐き気や嘔吐</p> <p>・嘔吐の後、数日してから下痢が始まることが多い</p> <p>・発熱（熱がない場合や微熱のこともある）</p>   |
| 治療    | <p>・吐き気などの症状をやわらげる対症療法 ・脱水に対する治療</p> <p>・下痢止めは使用せず整腸剤を使用することが多い</p>                                                                                               |
| 注意点   | <p>・アルコール消毒が効かないので、下痢・嘔吐物の消毒は塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使用する</p> <p>・症状が治まってからも4週間程度は便と共にウイルスを排出するため、排便後やおむつ交換のあとは十分うがい・手洗いをおこなう</p>                                      |
| 登園の目安 | <p>・症状がおさまってから 24 時間以上経過し、体力が回復している</p> <p>・通常通りの食事や水分補給ができる</p> <p>・医師に登園して差し支えないと判断されている</p> <p>・集団生活が問題なくできる</p> <p>※保護者記入の登園届をご提出ください（ホームページよりダウンロードできます）</p> |

●園でも手洗い・消毒の徹底など感染予防に努めておりますが、園児に嘔吐・下痢があった場合、ご連絡させていただきます。できるだけ早いお迎えのご協力をよろしくお願いいたします。

●行政からの指導により、保育中に嘔吐や下痢で衣服等が汚れた場合、感染拡大を最小限に抑えるため、水洗いをせずにそのまま袋に入れてお持ち帰りいただきます。

※詳細は、別途イロドリリンクにて配信いたします。お手数をおかけしますが、何卒ご了承ください。

## 保健からのお知らせ

10月

身体計測 全園児

11月

身体計測 全園児

～看護師より～

インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染力の強い病気が流行し始める時期です。手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけ、感染症を予防しましょう。

