

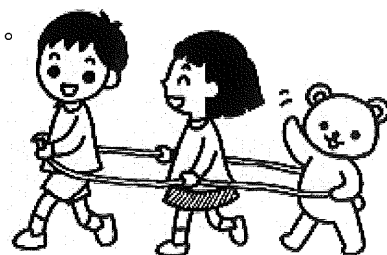
保健だより

令和5年10月2日

村山中藤保育園「櫻」

看護師 村上暁子

朝晩に涼しい風が吹くようになり、秋の訪れを感じるようになりました。
この季節は昼夜の寒暖差が大きく、明け方にぐっと気温が下がります
ので、パジャマや掛け物で調整し、身体が冷えないようにしましょう。



感染症について

全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が同時に流行しているようです。
園内では、インフルエンザが1名みられましたが、その後は広がりはなく、また新型コ
ロナウイルス感染症についても、園内で広がっているような状況には至っていません。

新型コロナウイルス感染症については、5類に移行したため、登園の日安は「発症日を
0日として5日を経過し、かつ発熱、痰やのどの痛み等の症状が軽快した後1日を経過し
てから」となっていますが、医師からは子どもは5日間経過した後のマスクの着用が困難
なこと、保育園は小さいお子様の集団生活の場であることを考え、7～10日程度お休み
して頂くとお話でした。各ご家庭のご都合に合わせてご相談させていただきたい
と思いますので、何かあれば遠慮なくご連絡ください。

先日は発熱時の対応の号外を出させていただきご兄弟一緒に様子をみて頂くなど、快く
ご協力いただけのご家庭が多く、ありがたく思っています。今後ともご家庭と園と、連絡を
取り合い、お子様の健康を守っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたし
ます。

●インフルエンザについて●

インフルエンザは毎年11月～12月に流行し始め、翌年1月～3月にピークを迎えま
すが、今年は早い時期にインフルエンザの流行が始まっています。夏の猛暑により体力が
弱っていること、コロナ禍でインフルエンザの流行が抑えられた結果、免疫のない人
(児)が多くなったことが原因と言われます。

インフルエンザの予防には予防接種があります。子どもの場合、10月～12月の間に
1～4週間の間隔をあけて2回接種することが推奨されています。今年も10月から徐々
に開始されるようですので、早めに対策できるとよいでしょう。

特に持病がある場合などはかかりつけ医と相談の上すすめるといいですね。

★夏の疲れ…夏の疲れとは、暑さを乗り越えた疲れもありますが、冷房や冷たいものをと
りすぎたために自律神経のバランスが崩れて、夏過ぎに起こるだるさ、お腹の不調なども
含まれます。このような時期は、感染症にかかりやすいです。うがい・手洗い、咳エチケ
ットなどで予防することも大切ですが、同時に病気に負けない「丈夫な身体をつくる」こ
とも大切です。そのためには、外で元気に遊ぶことは勿論ですが、規則正しい生活、温か
い食事をとりホッとすると、布団でゆったりと休むなど休息もうまくとりながら「丈夫な身
体作り」をして、過ごせるといいと思います。

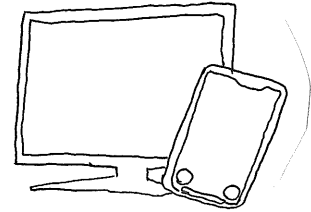
目を大切に



視力は3才以上にならないと正確に測定することはできませんが、3才以上の視力の検査は眼が光に対して反応するかどうかみたり、器械によってある程度の視力は検査できるようです。出生後、徐々にモノがはっきりと見えるようになり、6才頃になると、大人と同様の1.0程度の視力になります。

現代は、テレビやスマートフォン、パソコンと、目をこらしてモノをみる機会が多くあります。子どもたちに至っても小学校からタブレット端末の使用が始まるなど、お子様たちも大人たちと同様です。目をこらすと、モノをみるたびに目の奥にある筋肉がしまるため、目が疲れる原因になります。20～40代の成人では、メガネやコンタクトレンズで矯正している割合が、7～8割と多く、今後さらに若年層の視力低下が心配されています。

お子様が大人になっても不自由なく過ごせるよう、目の使い方についてこの機会に考えてみましょう。



<視力>

6か月 … 0.04～0.08	3才 … 0.7～1.0
1才 … 0.2～0.25	4才 … 大体1.0
2才 … 0.5～0.6	5才 … 大体1.0

<お子様の目のチェック>

目を細めて見ている、物を近づけて見る、顔をかたむけて見ている、いつも涙ぐんでいる、眼をぱちぱちさせる……このような動きや様子は何らかの異常があるかもしれません。気になるときは専門医にみてもらいましょう。

<目の健康のために>

- ・髪の毛…前髪が長いと、視界が悪く目の神経を疲れさせ視力を低下させます。また髪の毛は汚れやすく、髪の毛から結膜炎になることもありますので長い髪の毛は束ねるなど工夫しましょう。
- ・ものを書くときや本を読むときは姿勢や明るさに気をつけたり、テレビやタブレット端末の見すぎに注意しましょう。（小さなものを近距離で長時間みることは、目に負担です）
- ・目にゴミが入っても手でこすらない、汚れたタオルなどで顔を拭かない
- ・好き嫌いなく何でも食べる（特にビタミンAは目の健康に良い）
- ・外で元気に遊びましょう（室内に閉じこもると、どうしても近くばかりみることになり、近視になりやすくなります）遠くを見ることも大事です。

レバー、卵や乳製品、
緑黄色野菜(人参、ほうれん草
など)