ほけんだより　10月号

令和８年１０月１日
認定こども園　あおがき
医務　７号

10を横にすると、まゆと目に見えるので10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。３歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ　視力 0・01

明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳　視力 0.2

立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳　視力 0.8～1.0

大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳　視力 1.0

ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意

頭を傾ける

目を細める

横目で見る

片目をつぶって見る

片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、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、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

１０月の保健行事

視力検査・・・３歳児と４歳児を対象に実施します。５歳児は、就学前健診で検査を行いますので園での検査は実施しません。検査は１０月中旬以降に順次行っていきます。
また後日に検査用紙をお渡ししますのでご家庭で検査の練習をお願いいたします。

内科健診・・・１０月２９日（木）、全園児を対象に実施します。**体調不良時以外は出席していただきますよう、**ご協力をお願いいたします。

※前期に行われた眼科検診・歯科検診の受診勧告があった園児で、まだ受診報告書を提出されていない場合は提出をお願いいたします。

感染症情報について

全国的に例年より早くインフルエンザが流行しています。秋冬にかけて長期にわたり流行し、鼻水や咳で感染するウイルスです。

典型的な症状は、高熱・頭痛・関節の痛み・筋肉痛・のどの痛み・鼻水・咳など、通常の風邪に比較すると症状が強く、気管支炎や肺炎など合併し、免疫力の低い高齢者や子どもは重症化することもあります。流行期間中に園で発熱した場合は、熱性けいれんなどのリスクも考慮し早急のお迎えをお願いしております。ご理解とご協力をお願いいたします。

※当園で流行した場合は、別途イロドリンクにてお知らせいたします。

◆有症状時のマスク着用について

□０・１・２歳児は、安全上マスクの着用は推奨していません。
咳が強く出る、鼻水が多い場合はご家庭で用心をお願いします。

□３・４・５歳児は、咳が強くでる場合はマスクの着用をお願いします。
活気の低下、微熱や嘔吐などの随伴症状が見られた場合はご家庭で用心をお願いします。

◆発熱後の登園について

３８℃以上の発熱を認めた場合は、感染症の罹患の有無に関わらず、平熱にもどってから２４時間過ごすことができ、食欲や活気が回復してからの登園となります。

◆感染症罹患の予防

１．人ごみは避ける
２．日々の規則正しい食生活をこころがけ、十分な睡眠をとる
３．室内は乾燥を避け、加湿を心がける（５０～６０％が理想）
４．必要に応じて、外出時にはマスクを着用し、手洗いうがいを行う
５．予防接種を受ける

※生後６か月から中学３年生のお子さんは、例年より早く令和８年９月１４日からインフルエンザの予防接種が始まっている医療機関もあります。かかりつけ医へご相談ください。