10月 ほけんだより

ナーサリーにじいろ♥まむ
TEL　0178(80)7088
令和 7 年 10 月 1 日発行

乳幼児期は子どもの目が育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直しましょう。

10日10日は 目の愛護デー

◆デジタル端末（テレビ・YouTube 等）は極力見せない！

健康や生活に悪影響があります。

例えば、

- 目が悪くなります
- 姿勢が悪くなります
- 画面から出る光によって眠れなくなります

家族とのスキンシップは、子どもの情緒の安定に繋がります。親子間の絆を深め、脳と心を育てましょう。

◆目を休ませよう！

情報の約 85%は目から入ると言われています。

- しっかりと睡眠をとる
  （乳幼児に必要とされる睡眠時間は、11 時間～14 時間が理想です）
- 前髪が目にかからないようにする
  （視界が狭くなり、活動の妨げになったり、髪の毛が気になって目をこすり、バイ菌が入ります）

こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に頭を傾ける

⚠上記の症状がないか日頃から気にかけ異常を感じたら受診しましょう。

【インフルエンザ】

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身の症状が突然現れます。

「ワクチンを打ったから、大丈夫」と考えず、手洗い、うがい、咳エチケットの対策と合わせて、予防に努めることが必要です。

家族から移ることも多いので、みんなで予防を心がけましょう。

風邪症状が見られる場合は、必ず医療機関を受診してください。

インフルエンザワクチン接種について

■接種時の注意

接種してから、2 週間以上経たないと効果が現れない為、流行期に入る前に接種しておくことをお勧めします。

■接種後の注意

副反応で熱等の症状が出ることがあるので接種後ゆっくり休める降園後、もしくは休みの日に受けてください。

■接種時期

流行前に 2 回接種が終わるように、スケジュールを組むことが望ましいです。

接種する時は、必ず教えてください！