



# ほけんだより

令和7年10月1日 西保育所

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。そして、食欲の秋!!  
たくさん体を動かし、しっかり食べ、元気な体づくりをしましょう。  
初秋とはいえ、日中はまだまだ暑さが厳しいこの季節は、体調を崩しやすい時期でもあります。咳や鼻水等の症状が少しずつ増えてきているので体調管理、気を付けましょう。

10月に入りますが、引き続き、熱中症に気をつけ、水分補給をしっかり取り、元気に過ごしましょう。

## 目の病気がはやっています

目の症状が気になったら、こんな病気かも!?  
どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いため注意が必要。早めに受診しましょう。

### 症状

#### プール熱(咽頭結膜炎)

- 発熱(38℃以上)
- のどの痛み
- 目の充血
- 目やに、涙
- ※熱は3~5日続く

### ケア

- 対症療法が中心。のどごしがよい食事にする
- 水分補給をする

#### 流行性角結膜炎

### 症状

- 目の充血
- 目やに
- まぶたのはれ
- ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

### 共通のケア

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う。

※どちらも、登所には医師が記入した治療証明書が必要になります。



## 10月10日は目の愛護デー



10を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。現代は、テレビやゲーム、スマホなどにより目は意外と酷使されています。子ども達の目の為に天気の良い日は戸外での活動を取り入れるなどテレビやスマホがお休みの日を設けてはいかがでしょうか。

### 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低度(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、暗い程度しか確認できません。
- 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。

## スマホを上手に使うために

- ◆一日の利用する時間を決めましょう。
- ◆寝る前はできるだけ絵本を読むなど親子の触れ合いの時間を大切にしましょう。(質の良い睡眠をするためにブルーライトからの刺激を避けましょう)
- ◆子どもだけでの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するなど保護者が見守りましょう。
- ◆他の遊びに興味がいくよう工夫しましょう。



10月は、運動会があります(\*^\_^\*)

ごはんをいっぱい食べて、元気いっぱい頑張りましょう!!

