



# 10月のほけんだより



令和5年10月  
諏訪市役所こども課  
看護師

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。子どもの体力もぐんと伸びる時期。  
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

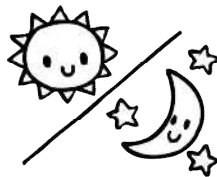


## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### 「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を  
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。  
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

## 視力検査を行います

- ★4歳児クラス（10月11月12月）
- ★3歳児クラス（12月1月2月）の予定です。

視力検査はランドルト環（Cマーク）を使用して「上・下・右・左」を指で指してもらいます。保育園でも練習してから行う予定ですが、初めてランドルト環を使った視力検査を行うお子様は、ご自宅でも練習してきていただくとスムーズにできるかと思います。幼児の検査は測定誤差が大きいのですが、眼の成長は限りがあります。できるだけ早く眼の異常を見つけてあげたいですね。この機会に視力に不安のある方は、ぜひ病院で相談しましょう。



ランドルト環

## こんな行動があったら要注意！

眼科を受診しましょう

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる

★ 足に合った靴で元気に遊ぼう！ ★

秋は遠足もあり、歩く機会も多いかと思えます。きつすぎず、緩すぎず自分に合った靴で元気に遊びましょう。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

軟らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする軟らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

インフルエンザに注意しましょう

今年はインフルエンザが例年より早く流行しています。現在諏訪市内の保育園ではインフルエンザの流行はありませんが、諏訪圏域でも少しずつ増えてきています。予防策を取りながら注意していきましょう。もしもインフルエンザに感染してしまった場合、再登園する際には保護者の方記入による『治癒報告書』の提出をお願いします。

インフルエンザの予防方法

飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが大事です。

- ① 手洗い  
手洗いは感染予防の基本です。特に人が多く集まる場所から帰ってきたときには石鹸と流水でしっかりと手を洗いましょう。
- ② 抵抗力を高める  
栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- ③ 予防接種  
接種しても発症することがありますが、症状が軽くなる傾向が多いようです。

インフルエンザの出席停止の日数の数え方

＜園児の出席停止期間＞

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで

日数の数え方は、その現象が見られた日は算定せず、その翌日を第1日とします。

「解熱した後3日を経過するまで」の場合、例えば、解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は日数には数えず、火曜（1日）、水曜（2日）、木曜（3日）の3日間を休み、金曜日から登園許可ということになります。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	解熱	1日目	2日目	3日目	出席可能	

また、インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことを指します。日数を数える際は、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、翌日を第1日と数えます。

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	出席可能