



2026年10月号
友田保育園

東京都では、9月初旬からインフルエンザA型の感染症が流行し、学級閉鎖になる学校や保育施設がありました。その他、RSウイルス、コロナウイルスによる感染も増加しております。こまめな手洗い、換気、咳エチケット等、基本的な感染予防策を心がけましょう。今後の動向に注意して、家族の体調にご注意ください。（参考：東京都感染症情報センター）

<9月の子どもたちの様子> 感染症はメッセージでもお知らせしましたが、「インフルエンザA型」が幼児クラスで4名いました。突発的な発熱でのお休みや、咳や鼻水が長引くお子様が多かったです。なかには、目やにが出たり、中耳炎と診断されたお子様、秋の植物によるアレルギー症状が出ていたお子様もいました。季節の変わり目で肌のコントロールが難しい中、保湿をしっかりされているご家庭も見受けられました。



10月10日は 目の愛護デー

目を守るには、毎日の生活習慣が大切です。以下の症状が一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気づいたら眼科を受診、または、市の健康診断、小児科などに相談してみましょう。

その他、片目を閉じて見る、顎を上げて見るなど



<目に優しい生活のポイント>

- ★本やタブレットは、目から30cm離しましょう。背筋を伸ばすと自然と距離がとれます。
- ★本やタブレットを30分見たら、5分休みましょう。遠くを見たり、目を閉じたりするとよいです。
- ★外でたくさん遊びましょう。太陽の光には近視を進みにくくする力があります。
- ★21時までには、寝ましょう。目は寝ている間に疲れを取ります。

※スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。就寝1時間前には、見るのをやめましょう。

<目薬のさし方> 目薬を医師から処方された時、お子様は嫌がらずに目薬をさすことができますか？意外と簡単にできる方法があります。目を開けたまま点眼するのが怖いと思っているお子様にもおすすめです。**点眼前は、必ず手を流水と石鹸で洗いましょう。**

方法① 仰向けで点眼

お子様の頭を保護者の膝の上に乗せて仰向けに寝かせ、下瞼を軽く下げて粘膜に（あっかんべーをする様に）点眼する。

方法② 寝ている時に点眼

嫌がる時は、お子様が熟睡している時に、下瞼を引っ張り目頭に点眼する。

方法③ 目を閉じたまま点眼

目を閉じて目頭に目薬を落としパチパチさせる。（下瞼を引っ張るのを介助してもよい。）

◎その他注意点

- ・お子様が泣いている時は、薬が流れてしまうので避ける。
- ・点眼容器の先を目に着けないように点眼をする。
- ・感染性の目の病気の場合、左右別々の点眼液を使用する。



一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

カルシウムをとる	骨の材料になります
ビタミンDをとる	カルシウムの吸収を促します
日光に当たる	体内でビタミンDが生成されます
運動をする	骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

ポイント：骨量を増やす

10月の予定

<身体測定>

乳児：15日（木） 幼児：16日（金）

<健康診断> 14:00～ 乳児：19日（月） 幼児：20日（火）

- ・なるべく欠席しないように、ご協力ください。乳児、幼児どちらの日で受けることが可能です。お休みが決まっている場合は事前に担任までお知らせください。
- ・健康診断の結果は、紙でお知らせします。
- ・医療機関へ定期受診されているお子様は、健康診断日までに、前もって電子連絡帳でお知らせください。

