

# 健康だより

2024年度 10月  
ともしび保育園

昼間は暑い日もありますが、朝夕は涼しく秋らしくなってきました。衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして注意していきましょう。



地域では、  
手足口病、溶連菌感染症、感染性胃腸炎  
インフルエンザ A、が流行っています。

## <こどものインフルエンザ予防接種について>

江東区は、生後6か月～高校3年生相当のお子さんを対象に、予防接種の公費助成があります。ご家庭に、予診票は送られてきましたか？

保育園は集団生活の場なので、うつらない・うつさないためにも、予防接種を推奨しています！

助成期間：令和6年10月1日～令和7年1月31日

助成回数など：(こうとう区報より)

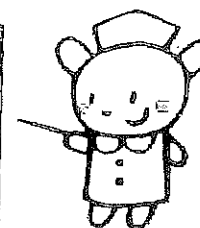
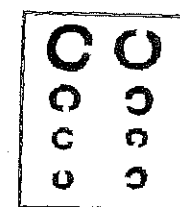
対象年齢	回数	助成額
生後6か月～ 13歳未満の方	2～4週間の 間隔で2回	1回あたり 2,000円
13歳～ 高校3年生相当の方	1回	2,000円

\* 詳細は、区のホームページや区報をご覧ください。

## <本やテレビの見かたチェック>

★気になる子どもの目の様子

- ・近くで見る
- ・顎を上げてみる
- ・目を細めてみる
- ・片目だけみる



保育園では、3・4・5歳児クラスで視力測定をおこなっています。

簡易的な検査ではありますが、看護師が実施します。

検査は怖くないこと、見えないときは見えないと伝えることなど、測定をしながら楽しく安心してできるように心がけています。

★からだも目も元気のポイント3つ

元気な体をつくるポイントは「睡眠・運動・栄養」ですが、実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。



### 1) 睡眠

近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

### 2) 運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなるといわれています。

### 3) 栄養

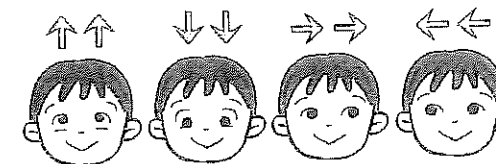
ビタミン A やアントシアニンなどの目にいい栄養素だけでなく、バランスよく食べましょう。

★目が疲れたときは…

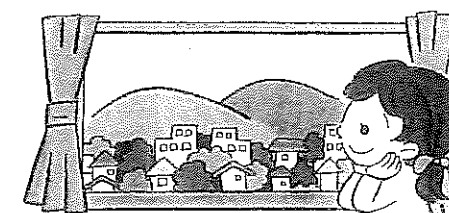
・目を温める



・目を動かす



・遠くを見る



<参考文献> 日本学校保健研修社「健」