

健康だより

2025 年度 10 月
ともしび保育園

酷暑が過ぎ、やっと秋を感じるようになってきましたね。
夏の疲れが出たり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、体調には気を配っていきましょう。朝夕涼しくなったので、衣服の調節などをして注意していきましょう。



地域では、
RS ウィルス感染症、感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症
が流行っています。

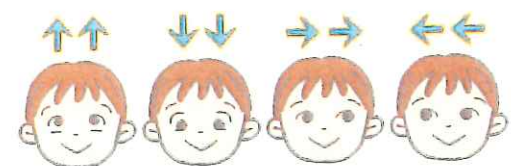
<アイケア～目のリフレッシュ>

近くのをみるとき、目の筋肉に力を入れてピント調整をしています。
その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
目の疲れを和らげる方法は…

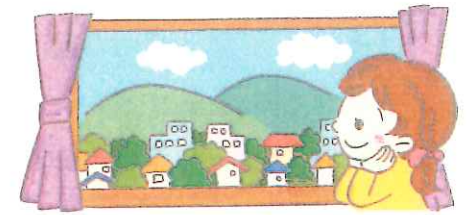
★目を温める
ホットタオルなどを目に当てて温めましょう。



★目を動かす
上下左右に目を動かしましょう！
近くと遠くを交互に見るのも効果的です。



★遠くを見る
窓の外など遠くをみましょう。
特に山や木など緑をみるのがおすすめです。



<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 7 年 10 月 1 日(水)～令和 8 年 1 月 31 日(土)
助成回数など: (こうとう区報より)

対象生年月日	不活化ワクチン	経鼻生ワクチン
令和6年2月2日～令和7年7月1日生まれ	2回まで (助成額2,000円/1回)	なし (薬剤上対象外)
平成24年10月2日～令和6年2月1日生まれ	2回まで (助成額2,000円/1回)	1回 (注釈) 2歳前日から接種可能 (助成額4,000円)
平成19年4月2日～平成24年10月1日生まれ	1回 (助成額2,000円)	1回 (助成額4,000円)

* 詳細は、区のホームページや区報をご覧ください。

<足にあった靴をはこう！>

★チェックポイント★

- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りがしっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい

