

健康だより

2026 年度 10 月
ともしび保育園

空気が澄んで月がきれいな夜には、お月見の文化が親しまれていたそうです。月の光は、色合いもほんのりとやさしいため、眺めていても目が疲れません。スマホをオフにして月をながめるのも秋の夜には心地よいかもしれません。秋の夜長を楽しんでみてください。



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
インフルエンザが流行っています。

< 疲れた目にパワーをチャージ >

目がかすんだり、しょぼしょぼしたいするのは目が疲れている合図です。
目の疲れを軽くする方法が4つあります。

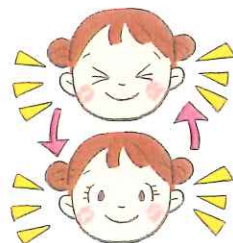
遠くを
見る



目を
動かす



まばたき
をする



目を
温める



< こどものインフルエンザ予防接種について >

今年は例年より早くインフルエンザが流行したため、江東区の助成期間が前倒しになっています。接種開始日が10月1日から9月16日に変更になっています。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！

予防接種は、インフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種してから抗体ができるまでには2週間ほどかかります。

【予防策】

- * 食前、帰宅時などに手洗い・うがいをする
- * バランスの良い食事、睡眠をとる
- * 気温に合わせて衣服の調節をする
- * 室内の換気をこまめにする



* 詳細は、区のホームページや区報をご覧ください。

< 秋は服装で体温調節を >

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期です。服装でしっかり体温調節をしましょう。保育園のロッカーの中の衣替えをお願いします。半そで、長そでの両方を入れていただくと、その日の気候に合わせて調整しやすいです。ご協力をお願いします。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	長袖シャツ
	15℃	カーディガン
	10℃	セーター
	5℃	薄手のコート
	0℃	コート
		ダウンコート

