



元気いっぱい

ほけんだより
令和5年10月
福井市子育て支援課



暑い夏が終わり、だんだんと涼しくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、食事や睡眠を十分にとり、しっかりと体調管理を行いましょう。

【インフルエンザ予防接種について】

インフルエンザ予防接種は、発病予防や発病後の重症化予防に対して、一定の効果があるとされています。接種スケジュールについては、かかりつけ医と相談しましょう。（※接種は任意です）

- 接種対象 生後6か月以上
- 接種回数 2回（13歳未満）
- 接種間隔 2～4週間隔（1回目と2回目の間隔）

県内では、インフルエンザが例年より早く流行しています。

ワクチン接種に加え、手洗い・咳エチケットを徹底することや、流行時期は人が多く集まる場所に行かないようにするなど工夫しましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です



【健康な目のために・・・】

- ・テレビやスマホの多くは画面から強い光を放っており、寝る前に見ていると体内時計がずれてしまうため、寝る1時間前には使用を控えましょう。
- ・さらに、近くを見続けることで目が疲れ、近視になりやすくなります。テレビやスマホを使用する際は、姿勢を正して、画面から30cm以上離しましょう。また、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めましょう。
- ・近視の原因の一つに、外遊びの減少があるとされています。積極的に明るい屋外で、遊びましょう。

◆こんな様子が続くときは、一度眼科を受診しましょう。

- 目を細めて見ている
- 目をパチパチしている
- 顔をかたむけて見ている
- いつも涙ぐんでいる
- 顔を近づけて本を読んでいる



◆目の病気にかかったときは・・・

流行性角結膜炎（はやり目）などの感染性の目の病気にかかった場合、本人も周囲の人も、自分の目や相手の目を気楽に触ってはいけません。点眼などで目に触る必要がある場合は、その前後に手指をせっけんと流水でよく洗いましょう。タオルや洗面器は必ず別にします。

また、便にウイルスが出てくることもありますので、おむつ交換のあとも流水でしっかりと手を洗いましょう。



おしえて看護師さん！

園では、月曜日に微熱がでたり、お腹の調子が悪くなるお子さんが多くなります。週末は、家庭の用事が済んだらゆっくり過ごす時間も大事にしましょう。おうちの方と安心してくつろげる時間は、心とからだの成長につながり、免疫力アップにつながります。

