



元気いっぱい

ほけんだより
令和7年10月
福井市こども保育課



暑い夏が終わり、涼しく感じる日も増えてきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。食事や睡眠を十分にとり、規則正しい生活をして、しっかりと体調管理を行いましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です … 2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから。

〈 一生使う大切な目を健康に保つために 〉

近視になっても「メガネがあるから大丈夫」と思っていないですか？近年、近視になると将来の目の病気のリスクが高まる可能性があることがわかってきています。子どもたちが今後も健康な目で過ごすには、幼いころから近視の発症と進行を予防することが大切です。

近視は、タブレットやスマートフォン、ゲーム機などを、長時間近くで見ることや外遊びの減少が原因の一つと言われています。元気に活動することで、身体も目も健康に保ちましょう。



★本や電子機器などの近いところを見る時は注意しましょう。

- ①姿勢を良くして、目は本や画面から30cm以上はなす。
- ②30分に1回は遠くを見て目を休める。
- ③部屋を十分に明るくし、使用する機器の明るさを適切に調節する。



★積極的に、明るい屋外で遊びましょう。

日中に屋外で遊ぶことが多い子どもは、近視の発症や進行が少ないことがわかっています。

・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
- いつも涙ぐんでいる
- 顔をかたむけて見ている
- 顔を近づけて本を読んでいる
- 目が充血し、目やにが出る



・目の感染症(流行性角結膜炎(はやり目))などや目のケガにも注意しましょう。

★体調管理と感染症予防について

秋期には、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎などの感染症の流行が予想されます。食前食後やトイレ使用後の手洗いや帰宅後のうがいと共に、普段から食事や睡眠を十分にとり、体調を整えるよう心がけましょう。



【インフルエンザ予防接種について】 ※接種は任意です

インフルエンザ予防接種は、発症予防や重症化予防に対して有効と報告されています。流行のピークは例年1月末～3月上旬のため、12月中旬頃までにワクチン接種を終えることが望ましいと言われています。

- 接種対象 生後6か月以上
- 接種回数 計2回接種(13歳未満)
- 接種間隔 2～4週間程度(主治医の指示に従う)



おしえて看護師さん!

自分のからだを支える足。その足を健康に成長させるには、足を使うこと、靴の選び方と履かせ方がとても大切です。靴のサイズが合わないと足が変形することもあります。3カ月から半年に1回、靴のサイズを確認しましょう。

