



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
つくし保育園
2026.10 月号

夏の暑さも徐々におさまり、秋の気配を感じる心地よい風が吹いています。温度差のある秋は、体調を崩しやすい季節でもありますので、ご家庭でも体調管理に気を付けましょう。

肌寒くなると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは寒さに強く、体温が高めです。抵抗力をつけていくためにも、今から薄着を心がけましょう。

また、冬へむけ、乾燥しやすくなります。感染症も多々ありますが、空気が乾燥することで、のど等を痛めやすく、ばい菌が体の中へ入りやすくなります。適度な湿度を心がけましょう。また、皮膚も乾燥から、痒みや、傷につながるので、保湿をしていきましょう。

10月10日は 目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



テレビやゲームは、時間を決めて

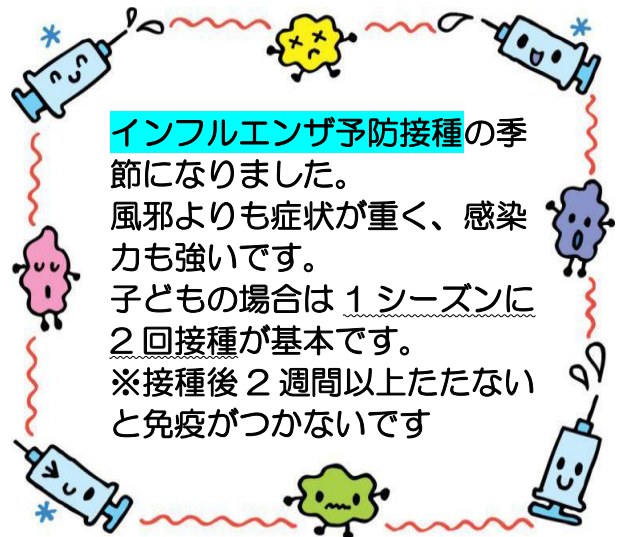
テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、スマホゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。やる場合は短時間でしっかり時間を決めましょう。

インフルエンザ予防接種の季節になりました。

風邪よりも症状が重く、感染力も強いです。

子どもの場合は1シーズンに2回接種が基本です。

※接種後2週間以上たたないと免疫がつかないです



爪はきれいですか？
爪の確認をお願いします。

【爪の中に汚れがたまると？】

- ⇒ 炎症を起こすこともある
- ⇒ ばい菌・ウィルスが爪の中に入る ⇒ 目・鼻・口へ入る

【爪が長いと？】

- ⇒ 爪が欠けたり、めくれやすい（はがれてしまうこともある）
- ⇒ 自分や、おともだちを傷つけてしまうことも…



★9月の感染症

インフルエンザ A
溶連菌
ヘルパンギーナ