ほけんだより

令和８年10月1日発行
両国･なかよし保育園
看護師

１０月は過ごしやすい季節ではありますが、朝晩は寒く日中は汗ばむといった寒暖差がある時期でもあります。洋服で調節ができるよう、脱ぎ着のしやすい格好での登園にご協力ください。10 月 10 日は、目の愛護デーです。子どもたちの目のために、テレビやスマホ・タブレットのお休み日を設けてはどうでしょうか?

<u>10月の保健行事</u>

･10月１日 10 時～　0歳児健診

もも組さん登園のご協力お願いします。

<u>9月の感染症</u>

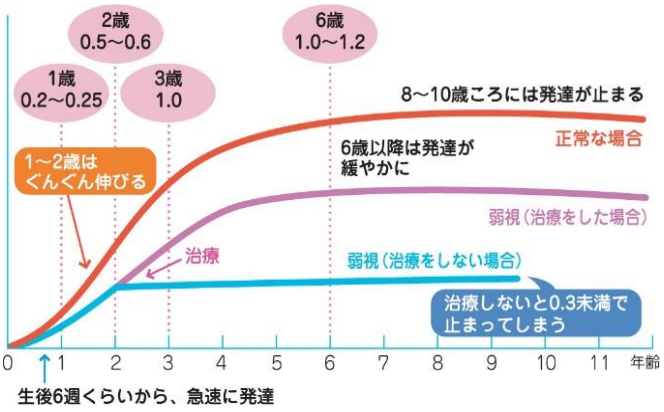
･なし

10月10日は･･･目の愛護デー

＜視力の発達に重要な乳幼児期＞

生まれたばかりのとき 0.01 くらいだった視力は、生後 6 週ころからぐんぐんと発達。5 歳で 1.0 以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8～10 歳くらいで完全に止まります。そのため、乳幼児期に何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのはとても難しくなります。

日頃から子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら早めに受診しましょう。



インフルエンザ予防接種 が始まります

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。今年はすでに流行が始まっていますが、１月末～３月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、１ 回目接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

生後６か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後６か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄りは、特に接種を受けることがすすめられています。

２回接種

日本では、生後６か月～12 歳までの子どもは、２回接種が原則です。子どもは、２回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、１回目と２回目の接種間隔は、４週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に２回目の接種が終えられるようにしましょう。

家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。