

本渡はまゆう保育園 保健だより

令和7年度 秋号

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして風邪を予防しましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス など感染症に気をつけましょう

感染症予防のための対策は

- 手洗い・うがい
 - マスク着用・咳エチケット
 - バランスのとれた食事
 - 十分な休養・睡眠
 - 換気、人混みを避ける
 - ワクチン接種
- などです。

子どもだけでなく、周囲の大人の予防も大切です。ご家族みなさんで感染対策しましょう。

インフルエンザ対策

～予防接種を受けよう～

インフルエンザワクチンは、発症の予防だけでなく、重症化や死亡を予防する効果が期待できます。効果が現れるまでには約2週間かかるので、10月～12月中旬頃までには接種を済ませておきましょう。13歳未満の方は原則2回接種です。



インフルエンザ・新型コロナウイルスへの感染が確認された場合登園可能となるのはインフルエンザ

発症日を0日目とし、5日を経過しかつ解熱後3日を経過すること。

新型コロナ

発症日を0日目とし、5日を経過しかつ症状軽快後1日を経過すること。

※詳しくは、保育園のホームページ「インフルエンザ・新型コロナウイルス対策に関するお知らせとお願い」をご覧ください。

○10月10日は目の愛護デー○

子どもの視力は6歳くらいでほぼ大人と同じまでに発達すると言われています。乳幼児期のトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後に視力をのばすのは難しいことがあります。ふだんから子どもの目の状態には注意し、以下のような様子が見られたら早めに受診しましょう。

こんな見方は危険信号!!

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



スキンケアでスキンシップ

子どもの肌は大人と比べバリア機能が未熟です。そのため、これからの乾燥する季節は、肌トラブルも起きやすくなります。毎日のスキンケアで肌を守りましょう。

①洗い方

フワフワの泡で首・肘・膝のシワの中も手で優しく洗います。すすぎ残しの無いよう、洗い流しましょう。

②保湿

朝・風呂上りなどの1日2回。クリーム、乳液など、肌の状態に合わせ医師や薬剤師にご相談ください。市販のものを使用されるときは、添加物の少ないものをお選びください。スキンケアが「気持ちいい」「楽しい」親子のスキップの時間にもなるといいですね。