# ほけんだより　秋号
## 令和８年度　やまぐち保育園

気持ちいい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かして楽しんでいます。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

## インフルエンザ対策

・食事前、帰宅後に手洗いうがいをする。
・バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる。
・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
・肌着を着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
・適度に運動する。

## 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。今年はすでに流行が始まっています。接種してから抗体ができるまでには約２週間かかります。早めに済ませておきましょう。

## はしか（麻疹）にご注意を！

今年春からはしか（麻疹）の患者が増えています。7月末までの患者数が約550人とすでに昨年1年間の2倍以上です。現在も警戒が必要な状況です。

症状
・発熱、咳、高熱後発疹

合併症
・肺炎、中耳炎
・1000人に1人の割合で脳炎、死亡に至るケースも。
・回復し数年～10年ほど後に重い知的障害や運動障害が出る「亜急性硬化性全脳炎」を発症することもある。

予防接種のタイミング
MR（麻しん・風しん混合）ワクチン

〇1歳のお誕生日にMR（1回目）
小さな子どもがはしかにかかると、合併症を起こしやすく、重症になる事も。1歳になったらすぐに受けましょう。

〇ランドセル準備とMR（2回目）
MRワクチンは2回接種が必要です。忘れないようにランドセルと一緒に予防接種の予約をしましょう。

他の予防接種スケジュールは、母子手帳の「予防接種の記録」や「子育て応援ガイドブック」でご確認ください。

予防接種後は、安静に過ごすことが望ましいとされています。接種は、降園後またはお仕事がお休みの日をおすすめします。
**※予防接種後の登園はできません。**

## 子どもの大切な目を守るために

乳幼児がスマホやタブレットなどの画面を長時間視聴することが、子どもの心身の発達に大きく影響を与えていると日本小児科医会が報告しています。その中の一つに片方の目が内側に寄ったまま戻らなくなる「スマホ急性内斜視」があります。

### スマホ急性内斜視

スマホ等の画面を近い距離で長時間見続けると、眼球を内側に引っ張る筋肉が緊張し続け凝り固まってしまいます。
症状は、物が二重に見える。目が内側に寄っている。ピントが合いにくい。目が疲れやすい。遠近感・立体感がつかみにくいなどです。

### 予防のための3つの約束

①目を画面から30cm離す
②30分見たら一度目を休める
③時間を決める（1日のスマホを見る時間を極力少なくする）

## 内科健診があります

**10月28日（水）13:30～**

成長の経過、心臓・呼吸の音、骨や姿勢皮膚の様子、予防接種の進み具合等の診察です。
当日、母子手帳をご持参ください。