



ほけんだより

10月号

令和7年10月1日
粉河保育園
看護師 山田 昇子

日中はまだまだ暑いですが、朝夕は少し秋らしくなってきました。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・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。10月10日は目の愛護デーという目の健康を守るために制定された記念日です。視覚が発達時期にある乳幼児では、ものを絶えず見ることが非常に重要です。このお便りで、お子様の目の健康について考える機会になればと思います。

子どもの視力の発達について



3歳児健診について

3歳児健診の視力検査は「斜視」や「弱視」などの目の病気がないかどうかを調べるのが目的です。「斜視」とはものをみる時に両目が同じところを向かず、片方の目が違うところを向いている状態です。「弱視」は眼鏡をかけても1.0に満たない状態をいいます。「斜視」「弱視」の治療で大切なことは、早く発見して早く治療を始めることです。また、下記に心あたりがある場合は3歳児健診を待たずに眼科を受診しましょう。

『注意すべきお子様のしぐさ』

- ひとみが白く見える、光って見える
- ひとみの大きさ、形がおかしい
- ひとみがゆれる、めやに、涙が出る
- ひとみの位置がおかしい、ずれる
- まぶしがる、頭を傾けてみる
- 片目をかくすと嫌がる
- 片目をつむる、目を細めて見る
- TVを近くで見たり、顔を横にする
- まばたきが多い

◆流行性角結膜炎◆

先月、ゆり組(3歳児)で流行性角結膜炎が10名以上発症し、その他のクラスでも数名発症がみられています。流行性角結膜炎(りゅうこうせいかくけつまくえん)はアデノウイルスの感染で起こる、結膜炎の中でも一番典型的な病気で、1~5歳によく見られます。潜伏期間が8~14日と長く、目の充血、多くの目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛みなどを伴います。感染力が強いので、発症したら医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。

症状は発病してから1週間くらいがピークですが、完治には2~3週間かかります。感染力も強いので、家族内感染も多く、タオル、ティッシュペーパー、洗面器など、顔に触れる物の共有は控えましょう。



お兄ちゃん、お姉ちゃんがいるご家庭は インフルエンザの出席停止期間 の違いにご注意を!

インフルエンザにかかると体力を消耗しますし、熱が下がってからも、しばらくは人にうつす可能性があります。小さい子どもほど抵抗力が弱く、感染症にかかりやすいので、園では「解熱後3日」、小学校以上では「解熱後2日」と、休み期間が違います(かつ、発熱後5日間はどちらも出席停止)。園児のほうが発熱後の出席停止期間が長いので、かかりつけのお医者さんの指示を守って、しっかり体力を回復させてあげましょう。



解熱剤

使いすぎに注意!

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高く食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。