



# 10月のほけんだより



令和5年10月発行  
はごろも保育園

スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。

何をするにも適した爽やかな季節になりました。子どもの体力もぐ〜んと伸びる時期でもあります。

いろんな経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

朝晩は少しずつ涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日も多く、体調を崩しやすい時期です。

先月も園では、アデノウイルス感染症が流行っていました。本園では、インフルエンザも流行っていました。

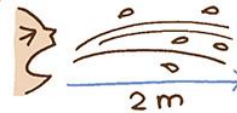
手洗い・うがいや衣服の調節などをして、体調管理に気をつけていきましょう。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### ① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

### ② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染！**

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

子どもの目は、毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃に、ほぼ完成すると言われています。

子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できないため、ほとんどの場合、自分から目の異常を訴える事はありません。目は一生つきあっていく大切な器官です。子どもの目の異常は、周囲の大人が早目に見つけてあげることが大切です。日頃から子どもの様子を気にかけて見るようにしましょう。

### ◎こういうことはありませんか？

- ・目を細めて見る
- ・まばたきが激しい
- ・目が寄っている
- ・上目づかいや横目で見る
- ・目やにが多い
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- ・近づいて見る
- ・まぶしがる

※気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう！

### ◎前髪が目にかかっていませんか？

長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪の毛についているバイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけたりすることがあります。前髪は目にかからないようにしましょう。

