



ほけんだより 10月号



令和8年10月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

秋雨が続き、肌寒さを感じる日が多くなってきました。子どもたちは運動会に向けて毎日練習をがんばっています！「しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る」生活リズムを整えて、元気に本番をむかえましょう。

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歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



「見る力」を育てるポイント

- **明るさ、暗さのメリハリある生活を**
日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。
- **広い空間で身体と目を動かす機会を**
全身運動は視神経、脳の発達を促します
- **いろいろなものを見る体験を**
止まっている・動いているもの、小さい・大きいもの、遠くにいるものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になります。
- **テレビやゲームは、時間を決めて**
携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので避けましょう。

インフルエンザ予防接種 について

今年はインフルエンザが早い時期から流行し、園では9月に11名の感染報告がありました。

インフルエンザワクチンには注射・点鼻の2種類があります

注射 対象：生後6ヶ月～
回数：12歳以下は2回

点鼻 (フルミスト)
対象：2歳～18歳
回数：原則1回

※お子さまの年齢や体質に合わせて、かかりつけ医にご相談ください。

☆発熱してインフルエンザが疑われる場合は、12時間以上たってから受診をおすすめします。ただし、
・ぐったりして水分がとれない
・呼吸が苦しそう。ゼーゼーしている
等の症状がある場合は時間を待たずに受診を。

ウイルスに負けない栄養ABC

○ビタミンA

レバー、うなぎ、卵、にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜

○ビタミンB群

B1：豚肉、うなぎ、大豆製品など
B2：レバー、納豆、卵、乳製品など

○ビタミンC

小松菜、ブロッコリー、パプリカ、さつまいも、ジャガイモ、キウイ、いちごなど

○保健行事予定○

身体測定 8日～
0歳児健診 14日～