

10月号



こんな病気に注意！
インフルエンザ 感冒
RSウイルス感染症
花粉症（フタクサ・ヨモギ）
マイコプラズマ肺炎 など



ほけんだより

令和8年10月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

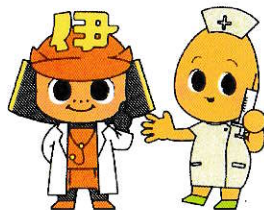
気候がよく、体を動かすのに気持ちのよい季節となりましたね。
朝夕は肌寒いこともあり、寒暖差が出てくる時期でもあります。服装を調節するなど体調管理に気をつけていきましょう。
また、過ごしやすい日が続く一方で、これから感染症が増えてくることが予想されます。手洗い・うがいを丁寧にを行うなど、改めて子どもさんと一緒に確認してみましょう。

子どもの目の健康に気をつけましょう

～10月10日は目の愛護デーです～

子どもの視力は6歳ぐらいでほぼ大人と同じまでに発達します。
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。
普段から子どもの目の状態には注意をし、以下のような様子が見られたら早めに受診しましょう。

- 目を細めたり、目をしかめたりする。
- 横目で物を見ることが多い。
- テレビなどを極端に近づいて見る。
- 必要以上にまぶしがる。



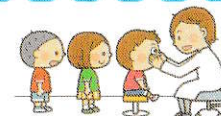
涙の役割



涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎ 目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める。
- ◎ 細菌やアレルギー物質を洗い流す。
- ◎ 目の表面に酸素や栄養を運ぶ。

主な目の病気



ものもらい

まつげの根元にばい菌が入って、腫れたり赤くなったりする。

逆さまつげ

まつげが内側に向いて生えているなど、まつげが目に入りチクチクする。

流行り目（流行性角結膜炎）

目が真っ赤になって涙が出たり、まぶたが腫れたりして、目がゴロゴロした感じになる。



アレルギー性結膜炎

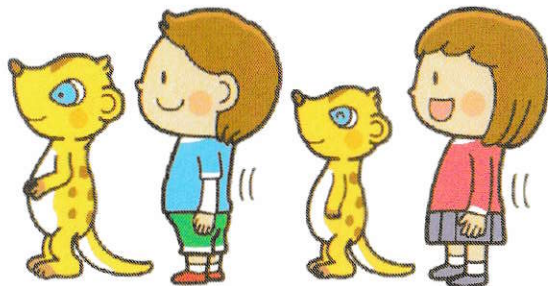
花粉、動物の毛、ゴミなどにより、目がかゆくなる。

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。

普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢が悪くなる原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。

正しい姿勢を心がけましょう。



よく歩いて健康作り



朝夕涼しくなってきました。親子で散歩や外遊びの機会をもってみてはいかがでしょうか。

- 体力は人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きく関わっています。体力は、人が生きていくために重要なものであり、幼児期であっても同様です。
- 子どものころ、特に幼児期からの望ましい運動・生活習慣づくりは、生涯にわたって必要とされる体力や運動習慣、また健康の基礎を培う上で重要な意味をもっているといえるでしょう。

（文部科学省・幼児期運動指針ガイドブックより抜粋）

体を動かして遊ぶと……



お腹がすいておいしく食事をとることができます。
適度に疲労することで十分な睡眠をとることができます。



体と心の健康につながります。