



# 保健便り 10月



令和6年10月

スマイルキッズドレミファ保育園

病児・病後児保育室 下北沢ひよこ園

夏の暑さも和らぎ、少しずつ秋を感じる季節となってきました。

日中は過ごしやすと感じる日も、朝晩は冷え込むことがあるので、体調の変化に気をつけたい時期です。気温が低下し、空気が乾燥すると、多くのウイルスは活動が活発になります。室内環境を整え、感染症予防に努めてゆきたいと思います。

## インフルエンザの予防接種が始まりました！



各医療機関で10月1日よりインフルエンザの予防接種が始まりました。今年はずでに手足口病やマイコプラズマ肺炎を始め、様々な感染症が流行しています。世田谷区でも徐々にインフルエンザの感染症がでてきているとのことです。予防接種により必要な免疫をつけることで、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

- 生後6ヵ月から接種が可能です。
  - 接種してから免疫がつくまでに、およそ2週間かかり、接種による免疫力は5～6ヵ月効果があるといわれています。
  - 1シーズンで大人は1回、13歳以下のお子さまは、**2～4週間の間隔をあけて、2回接種**が必要となります
- ※インフルエンザワクチンには鶏卵が使われているため、卵アレルギーのあるお子さまは医師にご相談ください。



10月10日は『目の愛護デー』です



近年、お子さまの多くがスマホやタブレットなどのデジタル端末を日常的に利用する機会が増えており、お子さまの近視の発症、進行が懸念されています。

3歳児健診では、視力が順調に発達しているかの確認ができ、弱視や斜視を早期に発見することができます。

これらは、早めに治療するほど回復しやすいと言われています。

ご家庭でも次のような様子が見られ、気になった際には、かかりつけ医や3歳児健診などでご相談ください。

### こんなサインに注意…



顔を傾けて見る



横目で見る



片方の目が  
内側や外側に  
寄る



目を細める



片目をつぶって  
見る

### ～目を大切にするために～

乳幼児期(生後～6歳頃)は、目の発達に重要な時期で、視覚が一番発達する時期と言われています。この機会に日々の生活を見直し、目を大切にしてゆきましょう。

- スマホやタブレットを見るときは、時間を決めて長時間見ないようにする
- スマホやタブレットを見るときは、目から**25cm**以上離して見る
- 前髪が目にかからないようにする
- 汚れた手で目をこすらないようにする