



2025年10月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

暑かった夏が終わり、9月の中旬には青井保育園では夏の疲れが出て免疫力が低下し、一足先にインフルエンザが流行しました。今は流行の波も治まりました。これからだんだんと寒くなりインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。病院ではインフルエンザワクチン接種も開始されます。秋冬に向けて心と体の準備をはじめてみてはいかがでしょうか。感染症の予防は手洗い・うがい・バランスのとれた食事・十分な睡眠です。病気をよせつけない為に免疫力をアップに努めましょう。

➡10月10日は目の愛護デー◀

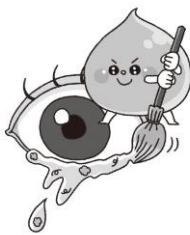


2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

昨今、大人だけでなく子どもも日常的にモバイル端末を使う機会が増えており、スマートフォンやタブレットを使用して子供がアニメなどを見る機会が多いかと思ます。そういった端末画面の光が目負担をかけることもあるようです。

目の愛護デーは、子どもと一緒に目の大切さや健康について考えられる良い機会になると思いますので、お子さんと目に関する質問をして、目の役割や健康を保つために出来ることを一緒に考えてみる時間を設けてみてはいかがでしょうか。

例えば、 「目はいつもしていることは何だろう？」
「目がみえなくなったらどうなるだろう？」
「目を大切にするために、何ができるかな？」



コロナウイルス

インフルエンザウイルス

目も入口??

口や鼻を入口に体の中に入ってくる、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス。なんと目からも入る可能性があるのを知っていますか？感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目目の表面の結膜に付いたり、ウイルスのついた手で目を触ったり、こすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、石鹸による十分な手洗いです。外から帰ったら手洗いをしましょう。



洗っていない手で目を触らない

視力低下のサイン

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もし、上記の様子が見られたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
早目の眼科受診をおすすめします。

目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

保護者のみなさまへ

10月9日（木）は**秋季健診**です

健診の当日は

- ・健診時間に間に合うように
- ・着脱しやすい服装で

9:10までに登園

ご協力をお願いします



屈折検査

青井保育園では、《 屈折検査 》を1年に一度行います。

*きちんとピントが合っているか？（正視）

*ピントが合っていない場合、その種類と程度は？（近視・遠視・乱視）

これらを測定することで、従来の視力検査だけでは気づけない目の異常を屈折検査を受けることで、見逃しを減らすことができます。

早期に適切な治療を開始することができたら、ほとんど改善すると、言われているため、見え方に異常がなくても、必ず早目に眼科を受診しましょう。

実施予定

10月17日（金）	15:00～	3・4・5歳児
12月 5日（金）	15:00～	1・2歳児