ほけんだより　10月号

2026年10月

(福)京都基督教福祉会
桂ぶどうの木こども園

さわやかな季節です。10月10日は「目の愛護デー」です。乳幼児がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告しています。「長時間見せない（2歳以下の子ども）」「一人で見せず、大人が一緒に歌ったり子どもの問いかけに応えたりする」「授乳中・食事中は消す」など、家族の中でルールを決めましょう。そして、大人がまず見本をみせてあげてください！(^_-)-☆

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。しかし、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。子どもの目を守るには、感染症やケガだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

生まれてすぐ　視力 0・01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳　視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳　視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳　視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾ける



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

前髪はスッキリと！

目に傷をつけたり、結膜炎を起こします。
短めに切りそろえるか、結んであげましょう。





正面から「見る様子」をチェックして



おすすめなのが、紙しばいや絵本。
もし見え方の異常に気づいたら
早めに眼科で相談しましょう。



インフルエンザの予防接種が始まりました

感染予防の徹底により、今年の冬も小児を中心にインフルエンザは大流行を起こすか、全く流行しないかのどちらかだと考えます。しかしインフルエンザと新型コロナウイルスの症状は似ていますので、もし高熱が出た場合、インフルエンザと新型コロナウイルスの両方の心配をすることになってしまいます。ご家庭みなさんで接種しておくことをお勧めします。
＊コロナワクチン2回目接種から2週間以上過ぎれば問題ありません。

２回の接種が必要

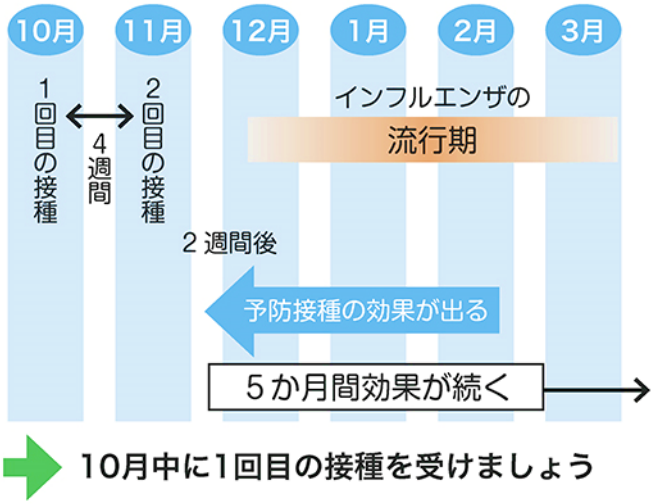
小さな子どもは免疫がつきにくいため、２回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、１回目の接種と２回目の接種の間は４週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは２回目接種から約２週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに２回目接種から２週間かかります。

効果は約５か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約５か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



10月中に1回目の接種を受けましょう

これで安心！ ちょっとした けがのケア

近くに水道がない場合は、ペットボトルの水や消毒液を使ってきれいに流すことができます

傷口に汚れや異物が残っている場合や、化膿している傷口には使わないでください！



モイストタイプ（ハイドロコロイド素材）の絆創膏は、２歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

① 手当てする大人がまず手を洗う

手から汚れがうつるのを防ぎます。

② 傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは、毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。

③ 傷口を保護する

絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。

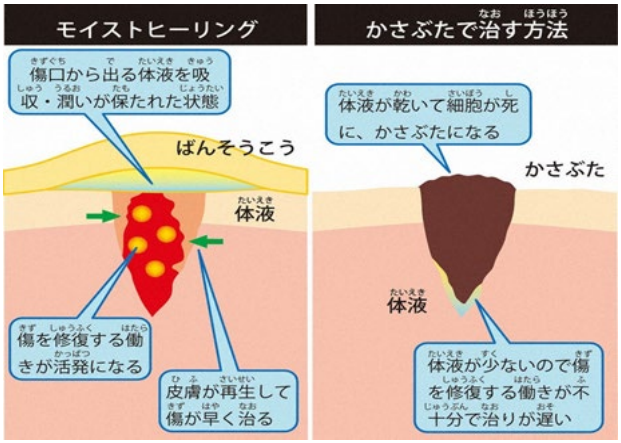
傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ！

モイストタイプ（ハイドロコロイド素材）の絆創膏

傷口からは透明な体液が出てきますが、その中には傷を治す成分が含まれています。湿潤療法（モイストヒーリング）は、これを傷口にとどめて治りを促します。この方法は、自分自身の治癒力を利用しているので、消毒液を使うと治りが遅くなることがあります。

様子を見ながら、毎日、または数日に１回、貼り替えます。傷の周辺が赤くなったり、膿が出てきたりしたら、使用を中止して医師に相談しましょう。

でも、これまでの消毒や外用薬で治す方法が決定的に間違っているわけではないので、それぞれ、どのように治していくのかを理解したうえで選んでいけばよいでしょう。



＊子育てや発達で何かお困りのことがあれば、いつでも保育教諭にご相談ください