



# ほけんだより 10月号



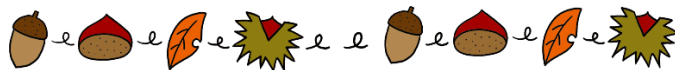
令和8年10月1日  
青物横丁えほん保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はだんだんと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調整ができるようにしましょう。



## 着替えについてのお願い

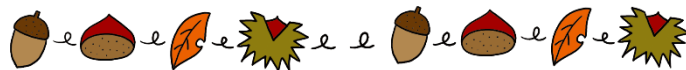
蒸し暑い夏が過ぎて、園でも水遊びとシャワーが終了となりました。しかし、まだ日中は元気よく遊びまわると汗ばむ気温です。散歩へ出れば、土や砂ぼこりで汚れることもあります。毎日着替えられるように、Tシャツ、下着、ズボンを引き出しにご用意下さい。



## 第二回 発育診断

10月8日(木) 10:00~

お休みのないようご協力をお願い致します。  
お子さまの健康面で何か気になることや、質問があれば、別途配布する質問用紙にご記入下さい。



## 10月10日は目の愛護デー

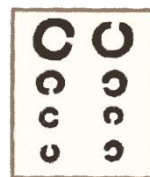


子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにはほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近付いて見る
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が弱いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにして下さい。

## インフルエンザ予防接種について



10月中旬頃より各医療機関にてインフルエンザの予防接種が開始されます。13歳未満のお子さんでは2回接種する必要があり、接種の間隔は3~5週間程度が目安です。この時期は風邪もひきやすく、計画通り予防接種が進められない事もよくあります。接種を受けてから抗体ができるまで約2週間ほどかかるので、早めに計画をして、10月~12月中旬までに予防接種を済ませておきましょう。ワクチンには鶏卵が使用されているので、卵アレルギーがある場合は、必ず医師と相談しましょう。

### お願い① インフルエンザを含め、いずれの予防接種も接種したことを教えてください。

接種後2~3日は、発熱など副反応がでることがあります。保育園での体調不良の際に情報が役立ちます。

### お願い② 予防接種は休日や降園後に計画しましょう。

接種後は発熱や腕の痛みなどの副反応がでることがあるので、なるべく休日や降園後に接種するように計画をたてましょう。

