



ほけんだより

令和4年10月
うるま市立公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育保育推進課～



厳しい暑さも和らぎ、徐々に過ごしやすい日が増えてきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防していきましょう。

また、衣がえの季節ではありますが、気温の高くなる日もあるので、子ども達が自分で脱ぎ着をして調整できるようにしてあげてくださいね。



10月10日は目の愛護デー

乳幼児期は見る機能が発達する、大切な時期です！

子どもの目は毎日発達していて、視力機能は6～8歳頃にほぼ完成するとされており、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。近年、小さなお子様もスマホを触っている光景を多く目にしますが、子ども達の視力の発達が気になります。メディアを上手に活用しながらも、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。

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 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



こんな見方は危険信号！

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。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、左記のような症状がないか、普段から気にかけてみるようにしましょう。



～スマホ・タブレットの長時間の使用に注意～

子どもの気になる行動をチェック！

- スマートフォン（以下スマホ）・タブレットを、いつまでも見たり触ったりしている。
- スマホ・タブレットを取り上げると、泣いたり不機嫌になったりする。
- いつでもどこでもスマホ・タブレットを触りたがる。
- あやしても笑わない。
- おもちゃに興味を示さない。
- 便秘がちで、生活リズムがつかみにくい。



1つでも当てはまる場合には、スマホやタブレットの使用について見直しましょう。総務省のHPにも向き合い方が載っていますよ！



新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に注意！

新型コロナウイルス感染症の世界的流行後、ここ2年ほどはインフルエンザの感染者は例年に比べるとかなり減少していましたが、しかし、今年は世界的にもインフルエンザの感染者が増加傾向にあります。特に、その年の日本でのインフルエンザ流行を予測する上で参考になるとされている、南半球のオーストラリアでは、インフルエンザの感染者数が過去5年間の平均を上回って急激に増加しており、コロナ以前よりも感染が拡大している状況です。

新型コロナウイルスの感染者数は少しずつ減少傾向にはありますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもありますので、手洗い・うがいやマスクの着用など、感染予防策を引き続き行い、この秋冬を元気に過ごしていきましょう(^)。



☆例年では、12～3月にインフルエンザが急増します。

今年も、10月から予防接種が開始となります。

13歳未満は2回接種を受けるので、インフルエンザの流行前には予防接種を終了できるよう、早めの接種を推奨します。



インフルエンザワクチンについて

Q.年齢によって受ける回数が違うって本当？

A.本当です。13歳以上は原則1回の接種(医学的な理由で医師が2回接種を必要とした場合は、その限りでない)のですが、13歳未満は、2回の接種が必要です。また、ワクチン接種後、抗体ができるまで約2週間かかるため、早めに予防接種を受けることが大切です。

Q.新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種することはできますか。

A.可能です。但し、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。インフルエンザワクチンとの同時接種は、単独で接種した場合と比較しても、有効性及び安全性が劣らないとの報告があり、実施が可能となっています。



<10月 乳幼児健診日程>

🌸乳児健診(後期)	10/2(日)	受付時間8:45～10:30	
🌸2歳児歯科検診	10/6(木)	受付時間13:00～14:30	
🌸1歳6か月児健診	10/5(水)、10/11(火)、10/14(金)		受付時間12:45～14:00
🌸3歳児健診	10/4(火)、10/7(金)、10/20(木)		受付時間12:45～14:00

場所：うるみん3階ホール
該当の方はお忘れなく！