

ほけんだより 10月

令和8年10月1日発行 なんぷこども園

朝晩は涼くなりましたが、日中はまだまだ暑い日があります。子ども（特に0、1、2歳児）は、体温調節が苦手です。半袖と長袖を上手に使い分け、脱ぎ着しやすい上着で調節をお願いします。また、生活リズムを整えて、寒さに向かう体力を身に付けていきましょう。

知っておきたい 子どもの目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気付いたら早めに病院を受診しましょう。

こんなときは要注意



目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手でこすったり、まばたきが増えたりします。

流行性角結膜炎(はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは...

タオルや寝具を介してうつることがあるので、タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です。

登園再開の目安

結膜炎の症状が消えたこと



涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起きていると、涙が増えたり、充血したりする。

麦粒腫(ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは...

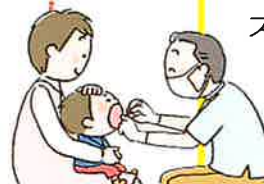
他の人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、掻いたりすることもあるため、目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。痒みや不快感が和らぎます。

登園再開の目安



目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。



内科健診

10月6日(火) 13:00~

スワンクリニック 小笠原 奈緒子 医師

歯科健診

10月15日(木) 13:30~

千葉歯科医院 千葉 誠 医師



8月、9月は湿度の高い日が多く、おしぼりやスタイ、衣類やバスタオル等が生乾き臭であったり、カビが発生しやすくなっていました。

10月は衣替えの季節となっておりますので、この時期に一度お子さまの持ち物の確認をお願いしたいと思います。また、通園カバン等も、毎日使用し汚れていると思いますので、お洗濯をお願いします。