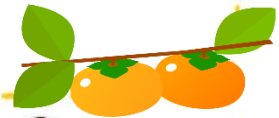


ほけんだより

江東めぐみ幼稚園
令和８年１０月号



深まる秋の彩りの中で、子どもたちが実りの季節を味わっていく豊かな月です。
朝晩の冷え込みや日中との寒暖差が大きくなり、体調管理が大切です。



インフルエンザの流行シーズンに入りました

今年は８月に流行が開始し、９月には注意報が出て、インフルエンザの流行が年々早まっています。
１０月から、各医療機関でインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。
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には、1回目と2回目の間を4週間あけると言いと言われています。
また有効な免疫ができるまでには、2回目接種から2週間ほどかかります。その後効果は約5ヶ月持続します。ワクチンの最大の目的は、心筋炎や脳炎や脳症などの重い合併症を防ぐということです。
※治って登園する際は、意見書の提出をお願いします

うがい・手洗いで予防を！



10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。
乳幼児期の子どもたちの目は、まだ発達の途中です。
テレビやスマートフォン、タブレットなどの見すぎや、
生活リズムの乱れは、目の健康に影響を与えることがあります。
この機会に、ご家庭でも目を大切にする習慣を見直してみましょう。

こんなサインはありませんか？

- 目をしょぼしょぼさせる
- まぶしがる
- 近くで見ることが多い
- 目をこする

目を大切にするために

- テレビやスマホ・タブレットの見すぎに注意しましょう
- 明るい場所で、正しい姿勢で見ましょう
- 外で遊ぶ時間をつくりましょう
- 目をこまめに休ませましょう
- バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう

