

# ほけんだより



日中はぽかぽかとしたお日さまが暖かく感じられますが、日が落ちるのも早くなり、夕暮れ時には肌を撫でる風もすっかり冷たく、晩秋の気配を感じる季節となりました。この時季は、お散歩に出かけた子ども達が、色とりどりの落ち葉やドングリを片手に楽しそうに帰ってくる姿がよく見られます。

秋になるとあちこちで見られ、子ども達を引き付けるドングリですが、元々はコナラの木の実です。ドングリは、乾燥に弱く、ただ地面に落ちただけでは芽が出ない上、動物に食べられたり、子ども達に拾われたりする個体も非常に多く、無事に育ち新たなコナラの木になれるのは大量に落ちたドングリの中の約1%程度だそうです。そんな貴重なコナラの木ですが、恐竜が生きていた頃から地球に存在しており、縄文時代にはドングリが人々の食料となっていたそうです。恐竜と並んで生えるコナラの木を想像するとなんだか不思議ですね。因みに、子ども達がお土産に持ち帰ったドングリは、中に虫がいる可能性があるため、冷凍庫で1週間程度凍らせるか、煮沸消毒後乾燥させてから使うといいですよ。

## 感染症情報



手足口病 18名

伝染性紅斑 1名



※東京都内でも手足口病の流行が続いており、園内でも2回目の罹患という子が多く見られました。手足口病は、文字通り手の平や足の裏、口の中に水疱が出来る病気で熱を伴う場合も伴わない場合もあります。罹患後初回の登園時には『医師の意見書』の提出が必要です。また、体調により保育時間の調整をお願いする場合があります。罹患後1~2ヶ月程度経つと爪が剥がれる事があります。無理に引っ張ったりせず、引っかかる所のみカットして、絆創膏で保護しておきましょう。

※気温が低くなっていますが、子ども達は元気に身体を動かしています。子ども達は、代謝が良い為、厚着で身体を動かすとすぐに汗をかいてしまいます。時には、その汗が冷えて、風邪の原因となる事も。半袖かランニングの下着に薄い長袖Tシャツを重ね、上着で調整出来るよう、衣類の準備をお願いします。

※歯科検診、歯科指導へのご協力ありがとうございました。検診で指摘された事項があった場合は、出来るだけ早目に治療しましょう。また、当日欠席された方は、折を見て受診をお願いします。虫歯のある子は全クラスを通して数名、歯石や歯肉炎と指摘された子はおらず、きれいな口腔内を保っている子が多かったです。虫歯のない子はこの状態を維持出来るよう、虫歯のある子は早期に治療しこれ以上虫歯が増えないよう、おやつの見直しや仕上げ磨きをしていきましょう。仕上げ磨きの卒業の目安は小学校3年生頃と言われています。それまでは、親子のスキンシップを兼ねて、寝る前に保護者の方が磨いてあげると安心ですね。

## インフルエンザ予防接種 Q&A



**Q** いつ受ければいいの？

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。



## 大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

令和6年11月1日



目の基保育園