



# ほけんだより 10月号

令和6年10月1日  
アンジェリカ東品川保育園  
看護師 山崎志帆



さわやかな季節です。子どもたちは毎日よく食べ、元気に遊んでいます。10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、テレビやスマホはお休みの日を設けてはいかがでしょうか。

## 正しいケアで 目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

### 前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



### 目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



### 目やにが多いときは 病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

## インフルエンザの 予防接種が始まります

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5ヶ月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5ヶ月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

→10月中に1回目の接種を受けましょう



ほけんの行事  
7～11日…身体測定  
18日…0歳児健診