

# 秋の保健だより

名東保育園 2025年11月17日発行

朝晩は冷え込みますが、日中は過ごしやすい季節ですね。寒暖差には衣服の調整をし、外遊びで丈夫な身体作りをしましょう。

## インフルエンザ対策！！

### 予防接種の効果

接種後 2週間位～5ヶ月ほど

### 潜伏期間

1～3日

### 症 状

- 突然の高熱 ●頭痛
- 筋肉痛 ●関節痛
- 咳 ●鼻水
- 嘔吐 ●下痢 等

※熱は3～5日続きます。一日で下がる事や、下がってまた上がる事もあります。

### 治 療

- 治療薬は発症後、48時間以内に開始しましょう。
- 解熱剤は医師の指示で。

### 合併症

- ・脳症
- ・肺炎
- ・髄膜炎
- ・中耳炎



### こんな症状はすぐ受診！

- 苦しそうな咳
- 顔や爪が白い
- ぐったりしている
- 嘔吐下痢を繰り返す
- 耳を痛がる

- 発症を0日とし、翌日から5日間経過しての登園です。

熱が長引いた場合は解熱から3日経過後です。(名古屋市の指導より)

- 治療薬内服中は登園を見合わせてください。

## 2歳児クラス はじめての「ほけんのはなし」・・・手洗い



手にバイキン!  
「手をあらつてー」



♪ゴシゴシゴッシー♪

### ぺんぎん組

パペットのうさぎさんと、手洗いの大切さについてお話ししたよ。

### うっこ組

手洗い犬のゴッシーに、歌で手の洗い方を教えてもらったよ。



# 11月8日は、いい歯



Q8

- 歯が生えてきたら、かかりつけ歯科で、定期的に検診を受けましょう。
  - 仕上げ磨きは大人が必ずしましよう。
  - 歯ブラシは広がっていませんか。開いた歯ブラシはキレイに磨けず、歯肉を傷つけてしまいます。
  - 6歳臼歯は生え出していますか？(5~7歳頃)



鼻かぜが続いたりする事などで、日常的に口呼吸をしていると、「虫歯」「感染症」「アレルギー」「集中力低下」などの影響が…。鼻呼吸ができているか確認してみましょう。

嘱託医 新安城歯科 より



# 目　　を 大 切 に

幼稚園クラスで、目のために良い事、目を悪くしてしまう事、まつげや眉毛、涙の役割などを話しました。



4歳児 しろくま組

ランドルド環の見方を伝え  
簡易視力検査を行いました。



5歳児 くじら組

クイズに答えながら目の大切さを考えました。



3歳児 いるか組

絵カードで目を大事にするおはなしをしました。

スマホ・ゲーム・タブレット・テレビ… 子どもへの影響



## スマホの長時間利用



『思考』『記憶』『感情の制御』『創造性』『集中力』などを司る“前頭前野”的発達を妨げる。



ドライアイ・眼精疲労  
視力低下を招く。

#### 対面でのヨミニケーション不足

-----

不適切なコンテンツ  
に触れる可能性

子どもたちが日常的にスマホなどのデジタル機器を目にする現代で、私たち大人はどうすればよいのでしょうか。様々な遊びや実体験、人の関わりを大切にし、使用時間や、使って良い時・使わない時などルールを家族で話し合えるとよいですね。家庭と保育園、共に考えていきましょう。