



# 10月 ほけんだより



尚徳福祉会 新宿ベアーズ  
看護師  
2025年10月1日

今年は9月に入っても、秋らしい日が少ないですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整をして風邪予防をしましょう。

10月は「目を大切にしよう」のお話をする予定です。近年、子どもの近視が年々増加していることが国の調査でわかってきました。こうした状況の背景には、デジタル端末の利用機会の増加があるのではないかと分析しています。近視を早期に発見して、近視の進行を予防することもできます。また、屈折異常による弱視の発見は、眼科検診を受けないと発見されにくいと言われています。乳幼児期から対策をとることが大切だということを眼科医会からも啓発されています。

歯の検診と同様、3歳児健診や就学前の眼科検診をお勧めします。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

▶眼科医会より参照

その「見える」は……

同じように見えているとは限らない……

## もしかして弱視かも?

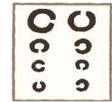
子どもの弱視を見逃さないために

はぐもつ 6歳で検診10分

### 3歳児健診で弱視の有無を検査しましょう!

9月に園で流行った病気		
発熱	……	3名
下痢	……	1名
突発性発疹	……	1名
川崎病	……	1名

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

### こんな見方は危険信号!

- ・ テレビや絵本に近づいて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがる
- ・ 目を細めて見る
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 目つきが悪い、目が寄っている
- ・ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

### 10月のほけん行事

- 1日(水)…3・4・5歳児身体計測
- 2日(木)…0・1・2歳児身体計測
- 16日(木)…0歳児健康診断