



令和7年10月1日
社会福祉法人三心会
山田町第一保育所

最近、秋バテという言葉聞くようになりました。夏の猛暑の疲れや寒暖の差によって秋に体調を崩すことです。今月はいよいよ運動会もあります。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけ、元気に過ごしていきましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの視力は日々発達しており、6歳にはほぼ完成するそうです。

視力保存のため、スマホやタブレット、ゲームは数十分毎に休憩をし、外の景色を眺める等して目を休ませてあげましょう。

物に近づく、目を細める、目が寄っている、屋外へ出た際に異様にまぶしがるなどの症状がある際は斜視や弱視の可能性がありま。子どもは症状に気付くことができないため、早めに受診しましょう。

爪のケア

- * 爪がのびていると、顔などをひっかいて自分がけがをしたり、人にけがをさせたり、爪の先に汚れがたまって菌が繁殖したりします。また、爪がはがれたり割れるのも、爪がのびているときに起こりやすいけが。
- * 子どもの爪は大人より早くのびます。こまめにチェックして、切ってあげましょう。



- ◆今月の歯科指導は15日(水)です。
- ◆保健集会は、「目の役割を知ろう」です。

インフルエンザの 予防接種が始まりました

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されています。

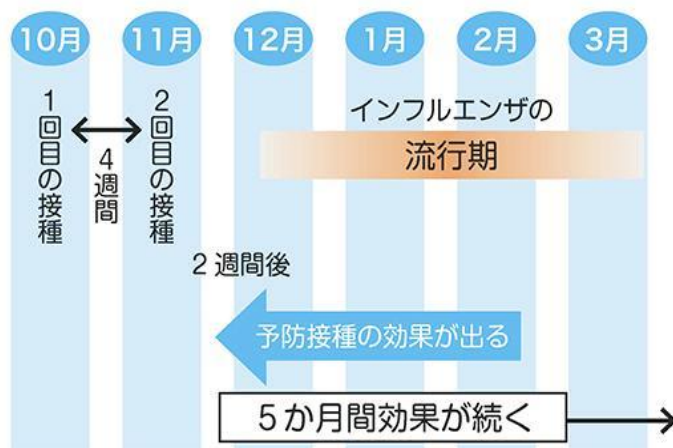
効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

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か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。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



➡ 10月中に1回目の接種を受けましょう