



ほけんだより 10月号

令和7年10月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

長く続いた暑さも落ち着き、朝晩はすっかり涼しくなりました。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

知っておきたい 子どもの目のトラブル

10月10日は
目の愛護デー



目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

こんなときは要注意



目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起きていると、涙が増えたり、充血したりします。



目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。

ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、**こまめに手を洗う**ことも重要です。

登園再開の目安

結膜炎の症状が消えたこと

麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは……

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげ**ましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

登園再開の目安

人にうつらないため、**目を休む必要はありません**

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。



●対象：ぱんだ組 MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種はお済ですか？

今年度もあっという間に半年が経過しました。就学前に早めに受けるようにしましょう。

また、受けた際にはお知らせください。※対象接種時期を過ぎると自己負担での接種になります。



●【小児の予防接種】～インフルエンザ予防接種が始まります～

- 費用助成期間：令和7年10月1日（水）から令和8年3月31日（火）まで
- 今年度から、経鼻弱毒生インフルエンザワクチン「フルミスト点鼻液」も助成対象となりますが、フルミスト点鼻液は、接種に関する注意事項がありますので、接種前によく確認しましょう。※詳細は、釜石市役所ホームページをご確認ください。また、受けた際にはお知らせください。



●歯ブラシの名前の記入をお願いします

使っているうちに名前が薄くなり消えてしまい、迷子になってしまう歯ブラシがあります。お口に入れるものですので、週末持ち帰り時に確認して頂けると助かります。

