

# 10月のほけんだより

編住居保育園 R3・10・7担当 大場

10月になり、今年もインフルエンザの季節が近づいてきました。今年も、インフルエンザの予防接種・手洗いうがい、マスクの着用を行い、感染を防いでいきましょう。

## これから流行しそうな感染症

### <インフルエンザ>

- 症状 突然 38℃の高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛などのほか全身倦怠感、食欲不振などの症状があります。
- 感染経路 飛沫感染、接触感染

感染力が非常に強く注意が必要です。予防注射があります。早めの接種を心がけましょう。10月より接種が開始されていますので、病院に問い合わせるようしましょう。

### 今、特に注意したい感染症

#### <手足口病>

手のひら、足の裏、口の中に発疹ができる病気です。熱が出ないこともあります。発熱し、口の中にできると、食事が取れなくなることもあるので、注意が必要です。症状が治まった後も、便などにウイルスが排泄されるので、うがい、手洗いを徹底しましょう。

## 大切な目のために

### 10月10日は目の愛護デー

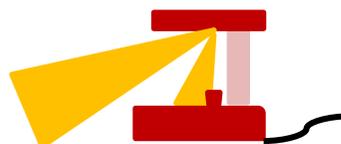
① 髪の毛が目にあたると、目が傷ついてしまうかも



④ 本を読むとき、姿勢が悪いと目と本の距離が短くなって、目が疲れてしまう。



② 暗い所で、本を見ようとするとき、目がすごく疲れるんだ。こちよいと感ずるくらいの明るさが目安だよ。



⑤ 魚や野菜には、目にいい栄養がはいっているから、バランスよく食べようね。



③ ゲームを長時間しすぎると、まばたきの回数が減って目がカラカラ・・・時間をきめてね。



⑥ 1日中はたらいだ目は疲れているよ。ゆっくり休ませましょう。



#### 内科健診があります。

日時 10月13日(水)  
12:30~

担当医は、はまと神経内科クリニック 濱登文寿先生です。お休みしないで受けるようお願いいたします。健診前には、お子様の気になる様子をお聞きしますのでよろしくお願ひします。



#### 歯科健診があります。

日時 10月20日(水)  
12時30分~

担当医は、早崎歯科医院 早崎行雄先生です。当日は、歯を良く磨いてきてください。また、歯のことで心配なことがありましたら、問診表に書いてご相談ください。

