



10月 ほけんだより

令和7年10月9日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

10月15日は『世界手洗いの日』です。『手洗い』は誰もがすぐにできる衛生の取組で、正しい手洗い習慣を身に付けることは、いろいろな病気から『自分を守ること』に繋がります。手の平、爪、親指の付け根、手の甲、指と指の間、そして忘れがちな手首をしっかり洗い、健康に過ごしましょう。

9月の保健指導

9月9日の救急の日に合わせて「けがの手当て」について話をしました。幼稚園で多いけが〔頭部の打撲、切り傷、擦り傷、鼻血が出たとき〕の応急手当てについてクイズ形式で確認をしました。

転んで擦り傷ができたとき

傷口に土やほこりがついており、そのままにしておくと傷が治りにくくなったり、悪化したりしてしまう可能性があります。水道水でしっかり洗い流す。

頭部を打撲したとき

冷やすことで、たんこぶが大きくなることを防ぐことができる。

切り傷

清潔なガーゼやハンカチを傷口に当てて止血してから、ばんそうこうを貼る。

鼻血が出たとき

上を向くと、鼻の奥からのどに鼻血が流れて気分が悪くなる可能性がある。小鼻を押さえながら下を向く。また、ティッシュを丸めて鼻に突っ込むと、鼻の粘膜を傷つけてしまうのでやめておく。

けがをしたときは、自分でできる応急処置をすることを約束しました。



10月22日(水) 9:30～2回目の歯科検診があります。

10月23日(木)13:15～2回目の内科検診があります。

※欠席をされた場合は、後日お渡しする用紙を持参のうえ、病院で検診を受けてください。

10月1日(水) 子育てサロン『食育講座』

演題 「かぞくみんなで意識したい食生活のおはなし」

講師 東広島市健康福祉部医療保健課

幼児期に定着させたい食習慣、意識して摂りたい栄養、摂りすぎに気を付けたい栄養について話をいただきました。講話後には各自持参した味噌汁の塩分測定、給食で使用されているだしの試飲、野菜の推定摂取量の測定を行いました。



幼児期に定着させたい食習慣

◎はやね・はやおき・朝ごはん

◎家族と一緒に食事をする共食

◎いろいろな食材をまんべんなく食べること

バランスよく食べる合言葉「さあにぎやかにいただく」



意識して摂りたい栄養「カルシウム」

カルシウムが不足することで、骨粗しょう症を起こしやすくなる、骨折しやすくなる、将来、骨折や転倒による寝たきりになる等のリスクにもつながります。食事にカルシウムが多く含まれる食品を取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品



摂りすぎに気を付けたい栄養「ナトリウム(塩分)」

ナトリウムを摂りすぎてしまうと、動脈硬化の進行、尿中に排出されるカルシウムの増加など健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

塩分を控えるコツ

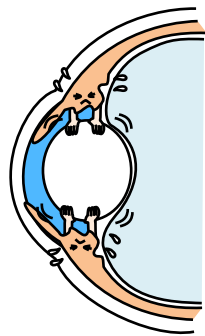
①「だし」を見直す。

②栄養成分表示の食塩相当量を確認する。

③野菜をたくさん摂る。(野菜に含まれるカリウムが余分なナトリウムを排出するため)

10月10日は目の愛護デー

人は、五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）を通して外からの情報を得ています。中でも視覚から取り入れる情報が最も多く、全体の80～90%といわれています。目は意識しなくとも、たくさん働いているのです。目でものを見る時、ピントの調節に筋肉を使っています。目も使い続ける（見続ける）と疲れてしまうため、時々休ませることが大切です。



近視になったら、なぜ困るの？

近視は眼鏡をかければよいとして、これまでは問題視されていませんでしたが、緑内障や網膜剥離等、将来の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきました。

屋外活動が近視の進行を抑える！

最近の研究では、日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく、近視の進行も少ないことや、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすとういことが分かっています。直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさを確保することができます。日差しの強い場所では熱中症の危険があるため、日陰をうまく利用しましょう。

電子機器を使用する際に気を付けたいこと

◆寝転んだ姿勢で見ない

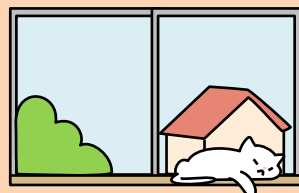
目との距離が近くなり過ぎたり、左右の目との距離に差が出てしまうことで、目に負担がかかります。座って見ましょう。

◆画面から30cm以上離れる

背中を伸ばしてよい姿勢になれば、自然と距離をとることができます。

◆部屋を十分に明るくする

◆20分に1回、20秒ほど20フィート先（約6m）を見て目を休める



インフルエンザを予防しましょう

全国的にインフルエンザが流行しています。手洗い、うがい、マスクの着用など基本的な感染症予防と合わせて予防接種の検討をお願いします。

潜伏期間：1～3日

症状：突然の発熱（38℃以上）、関節痛、筋肉痛、頭痛、全身倦怠感など

感染経路：接触感染、飛沫感染（感染力がとても強く、短期間に拡大する）

感染予防：手洗い・うがい、バランスのよい食事、こまめな水分補給、室温は20度前後、湿度は60%くらいを保つ、人ごみを避ける

学校保健安全法では、**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日（乳幼児）を経過するまでが出席停止**とされています。インフルエンザの診断が出たら、速やかに幼稚園まで連絡をお願いします。発熱した際は、解熱後24時間経過観察をして頂きますよう、ご協力をお願いします。

インフルエンザ出席停止期間早見表

例	発症日					発症後				
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱 ××	解熱 😊	解熱後3日				登園可能			
発症後2日目に解熱した場合	発熱 ××	発熱 ××	解熱 😊	解熱後3日			登園可能			
発症後3日後に解熱した場合	発熱 ××	発熱 ××	発熱 ××	解熱 😊	解熱後3日			登園可能		
発症後4日目に解熱した場合	発熱 ××	発熱 ××	発熱 ××	発熱 ××	解熱 😊	解熱後3日			登園可能	
発症後5日目に解熱した場合	発熱 ××	発熱 ××	発熱 ××	発熱 ××	発熱 ××	解熱 😊	解熱後3日			登園可能