



# ほけんだより

アイリス保育園  
令和7年4月30日

新しい環境に、不安を感じていたお子さんも、少しずつ慣れ、活発に過ごしています。気温の変化が大きく、ご家庭での体調管理も難しかったと思います。季節の変わり目による鼻水、鼻づまりや咳、目やに、肌の乾燥からくるかゆみ、肌荒れなど、様々なトラブルもみられています。子どもたちが元気に保育園に通う事が出来るよう、引き続き見守っていきます。

## 5月の健診について

内科健診 5月7日（水）15:00～

※健診日にお休みした場合には、後日園医で健診を受けていただきます。無料で受診できます。

耳鼻科健診 5月21日（水）15:00～

- ・健診終了後、所見があったお子さんのみにお手紙が届きます。手紙が届かない方は、「所見なし」です。
- ・健診日に欠席した方には、「受診依頼書」を配付します。
- ・受診依頼書が配付されてから一ヶ月以内の受診をお願いします。

## 子どもの近視増加！！デジタル画面 見すぎに要注意！！

日本では、小学生で裸眼視力が1.0未満の近視の子どもが増えています。遺伝的要因だけではなく、スマホやタブレット端末を利用するデジタル時間の増加や、外遊びが減った事等が原因の一つと言われています。子どもたちを取り巻く教育現場でもデジタル機器との関わりは、今後ますます増えていきそうです。子どもの大切な目を守るために、出来る事を今すぐにでも実践しましょう。

**子どもの近視予防には目の休息と外遊びが効果的！**

### 予防①<目の休息>

- ・デジタル機器を20分使用したら、20秒、6m遠くを見る。（幼少期からの定着が大事）
- ・デジタル機器使用時は、背筋を伸ばして30cmは目を離す。
- ・3~5歳の未就学児のデジタル機器使用は、1時間以下に制限する。



### 予防②<外遊び>

- ・屋外での活動は、2時間が理想。

※太陽光に含まれる波長に、近視の進行を緩やかに抑制する効果があり、近視の発症予防、（近視にならない）、近視の進行抑制（進みにくくする）の両方に効果がある。

保育園では、紫外線対策、熱中症も配慮しながら可能な限り屋外活動を取り入れています。また、園では6月に眼科健診があり、事前に視力測定（3歳児から5歳児）をする予定です。健診では視力低下や近視を指摘されたときは早めに眼科受診しましょう。現在近視に関しては幼児期から様々な検査法や治療法があり、早いほど効果が大きいと言われています。

文部科学省で推奨している、子どもの視力に関する資料を掲示しましたのでご覧下さい。

## 感染症発生状況

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 伝染性紅斑（リンゴ病） | 都南地区で増加。              |
| 胃腸炎         | 盛南地区で増加、都南地区で減少。      |
| 気管支炎・肺炎     | 河南地区で増加、盛南地区、都南地区で増加。 |
| 手足口病        | 都南地区で増加。              |

百日咳の報告が20例ありました。百日咳による集団発生事例が盛岡市内の学校で1件ありました。県内では、現時点で昨年一年間の患者数を上回っています。かぜ様の症状と激しい咳が見られます。1歳未満の乳児では重症化し死亡することもあります。飛沫感染、接触感染のため、予防にはワクチンのほか、マスクの着用、手洗いが有効です。

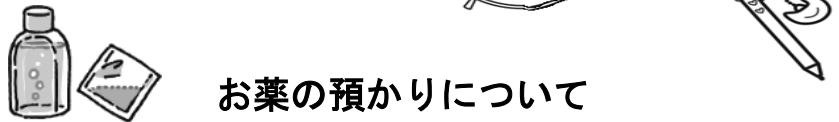
感染性胃腸炎が増加しています。ノロウイルスによる集団発生事例が2件発生しました。体調管理、石鹼を使った手洗い等の予防対策をしましょう。

新型コロナウイルス感染症は増加し、県内のクラスター発生は8件でした。咳エチケットや換気等の基本的な予防対策をしてください

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より

## 5月盛岡市内小児科休日当番医のお知らせ

|     |                    |                       |          |
|-----|--------------------|-----------------------|----------|
| 3日  | 子どもは未来もりおかこどもクリニック | 上田字松屋敷 11-14          | 656-1366 |
| 4日  | 森田小児科医院            | 緑ヶ丘 4-1-50 アスティ緑ヶ丘 1F | 662-3326 |
| 5日  | 小林小児科クリニック         | 三本柳 11-12-4           | 638-0404 |
| 6日  | 西島こどもクリニック         | 上田 1-19-11            | 651-1369 |
| 11日 | 村田小児科医院            | 紺屋町 3-4               | 622-7132 |
| 18日 | 臼井循環器呼吸器内科・小児科     | 松園 2-2-10             | 662-9845 |
| 25日 | 川久保病院              | 津志田 26-30-1           | 635-1305 |



## お薬の預かりについて

体調不良時や病後の回復期のためにお預かりする薬は、病院で処方されたもののみになります。添付された説明書の日付から飲み切るべき日まで、お薬をお預かり致します。お薬連絡票を出す際には、内服時間、処方日、処方期間などを忘れずに記入してください。記入漏れがあった場合、確認のお電話をさせていただくこともあります。ご了承ください。

- \* 飲み薬は、粉薬は一包ずつ、シロップ剤は1回分を容器に入れてください。
- \* 塗り薬は、容器、チューブ共に名前を付けてください。
- \* 園での与薬は食後としています。食前薬を希望する方は、提出の際に必ずご相談ください。
- \* 気管支拡張テープは、テープに記名し、お薬連絡票を忘れずに提出してください。
- \* 再度受診し、同じ薬を処方された場合、お薬説明書は最新のものを添付してください。

