

## 10月ほけんだより



アイリス保育園  
令和7年9月30日(火)

さわやかな季節です。子どもたちはのびのびと体を動かしています。食欲の秋でもありますので、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、体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」。子どもの視覚や視力の発達に関しては、これまで何度も何度かお伝えしてきましたが、今回は「目の愛護デー」にちなみ、外の世界とじかに接していくとても傷つきやすい目を守るために正しいケアの方法をご紹介します。是非、参考にしていただければと思います。

### 正しいケアで 目を守りましょう

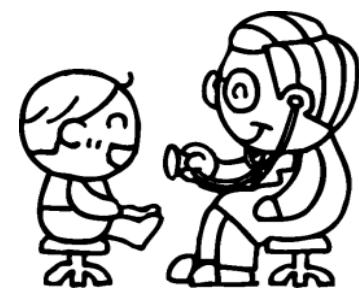
#### 前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入り、目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



#### 目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



### 目薬は笑顔でさしましょう



#### ① 目薬をさす前に手をよく洗う

目薬に触る前に手を洗って清潔にします。子どもの目の周りが汚れたら、ぬらしたタオルなどでやさしくふいてあげましょう。

#### ② 下まぶたを軽く引っぱり、1滴垂らす

「あかんべえだよ」などと声をかけて下まぶたをそっと引っぱり、すぐにくぼみに1滴垂らします。このとき、目薬の先端が目やまつ毛に触れないよう気をつけて。

#### ③ あふれた薬を吸い取る

目からあふれた薬は、ティッシュペーパーで吸い取ります。

#### ●目を閉じてしまったら

子どもが目を開けてくれないときは、目頭に薬を垂らし、その後、まぶたを開けるよう声をかけましょう。

#### ●どうしてもできないときは

寝ているときに、上まぶたと下まぶたを開いて、その間に2滴ほど垂らしてあげましょう。

## 10月小児科休日当番医

5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
12日	よしだクリニック	西仙北 1-30-50	635-8341
13日	村田小児科医院	紺屋町 3-4	622-7132
19日	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園 2-2-10	662-9845
26日	川久保病院	津志田 26-30-1	635-1305

#### 園で怪我をした際の手当について

園で擦り傷等の怪我をした際、流水で洗い流した後、保湿のためにワセリンを塗っていましたが、盛岡市の指導監査で保湿の必要はないとの指摘がありました。今後は、流水で十分洗い流し、場合によって絆創膏で処置します。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。



#### 感染症発生状況

新型コロナウイルス	河南地区で増加。河北地区で減少。
手足口病	河南地区で増加。
胃腸炎	盛南地区、河南地区、都南地区で増加。河北地区で減少。
気管支炎・肺炎	河北地区、河南地区で増加。盛南地区、都南地区で減少。

伝染性紅斑(リンゴ病)の定点当たりの患者数は、2.00人となり、警報値(2.0人)に達しました。伝染性紅斑は小児を中心に見られる感染症ですが、妊婦が感染すると胎児の異常や流産の危険性が生じる場合があります。微熱や咳等、かぜ様症状が見られた後、両頬に境界明瞭な紅斑、四肢伸側にレース状の紅斑が現れます。飛沫感染や接触感染しますが、紅斑出現時には感染力がほとんどありません。こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染予防対策が重要です。

新型コロナウイルス感染症は増加し、定点当たり患者数は8.76人となりました。県内では、高齢者施設、医療施設、学校等で7件のクラスターが発生しました。高齢者や基礎疾患のある人は重症化のリスクがあるので、10月開始予定のワクチン定期接種を検討してください。今後も、手洗いや咳エチケット、換気等の基本的な予防対策をしましょう。

感染性胃腸炎は減少し、定点当たり患者数は6.37人となりました。胃腸炎ウイルスは消毒用アルコールが効きにくいため、石けんと流水による手洗いが重要です。調理や食事の前、トイレの後は手洗いをしましょう。患者の吐物や便は、使い捨て手袋とマスクを着用して塩素系消毒剤で処理してください。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より