



アイリス保育園  
令和8年4月30日(木)

新年度がスタートし、1ヵ月がたちました。暖かい日も続いていますが、朝と日中の寒暖差があり、ご家庭での衣服の調整や体調管理も大変だと思います。季節の変わり目は、咳や鼻水、突然の熱、目の疾患も見られます。連休明けからも、子どもたちが元気に保育園に通えるように、引き続き見守っていききたいと思います。



### 内科健診が終わりました

- ・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。後日、個人で園医にて健診を受けてきていただきます。
  - ・所見あり、欠席して園医で健診を受ける方は、1か月以内に受診し「受診報告票」「受診依頼書」を園に提出をお願いします。
- ※内科健診は、5月13日(水)を目途に提出をお願いします。

### 子どもの視力低下が深刻

デジタル化が進む社会、大人も子どもも屋内で近くを見る生活が確実に増えています。それに伴い、問題視されているのが**子どもの視力低下**です。文部科学省の調査では、裸眼視力が1.0未満の割合は、**小学生36.1%、中学生59.4%、高校生71.5%**と、学年が上がるにつれ、高い水準が続いています。今の子どもたちは、乳幼児期からスマートフォンに慣れ親しんで育っています。そんな中、園でもできる**視力を守る対策**として取り入れていることがいくつかありますのでご紹介します。

#### 【保護者、園児への啓蒙活動】

- ・スマホや絵本などから30cm以上離して見る。
- ・20~30分続けたら遠くを見るなど5分休む。幼少時から習慣にすることが大事。

#### 【屋外活動(外遊び、散歩など)】

- ・1日2時間が理想。紫外線には近視の進行を抑える働きがあるといわれ、諸外国でも取り入れ始めている。

#### 【視力検査】

- ・簡易的な検査ですが、毎年3歳児以上の視力検査を実施し、結果を元に眼科医が「要再受診者」を選び、対象の保護者に通知しています。再検査の結果、必要に応じて経過観察をしたり、眼鏡の装着を開始したりする園児もいます。

人間は、「情報の8割を目から得ている」といわれています。それほど大切な視力です。早期発見、早期治療は視力も同様です。適切な治療は早いほど効果も期待できますので、みなでお子さんの目をまもっていきましょう！

### 感染症発生状況

- 胃腸炎 河北地区で増加。
- 溶連菌感染症 盛南地区、都南地区で増加。
- 気管支炎・肺炎 都南地区で増加。



感染性胃腸炎の定点当たり患者数は4.67人となりました。胃腸炎ウイルスはアルコールが効きにくいことが知られています。予防は石けん流水による手洗いが重要です。調理や食事前に、トイレの後には手洗いをしましょう。

溶連菌咽頭炎は増加しました。発熱、咽頭痛といった症状を呈し、まれに重症化します。予防には患者との濃厚接触を避けること、手洗い、咳エチケットが有効です。

子ども未来部子育てあんしん課より



## 生活リズムは早起きでリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

### 子どものけが！

### 体を動かしやすい服装で防ぎましょう

小さな子どもは、次のようなけがをしやすい特性があります。

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険なことを予測できない

一方で、子どもの運動神経の発達は12歳ごろ

にまで完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで**体を動かす機会をたくさん作って**いきたいと思えます。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴(足の大きさより5mm~1cm 余裕がある)をはかせるなどのご協力をお願いします。

服が  
大きすぎま  
せんか



靴のサイズは  
合っ  
て  
いますか



### 5月盛岡市小児科休日当番医

5/3 (日) けんたろうこどもクリニック (受付16時まで)	矢巾町西徳田 5-2-4	656-1011
5/4 (月) しおはたファミリークリニック	中ノ橋通 1-6-8 monaka3階	656-7339
5/5 (火) さいとう小児科クリニック	月が丘 2-2-60	643-7171
5/6 (水) 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
5/10 (日) みうら小児科	中野 1-16-10	622-9591
5/17 (日) 森田小児科医院	緑が丘 4-1-50 アスティ緑ヶ丘 1F	662-3326
5/24 (日) 平井医院(16時まで受付)	日詰字下丸森 138-2	672-3200
5/31 (日) 西島こどもクリニック	上田 1-19-11	651-1369

