



朝夕は涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。
気温の変化が大きいこの時期は、特に体調を崩しやすくなります。体を動か
し、しっかり栄養や睡眠をとり、規則正しい生活を心がけながら健康に気をつ
けて過ごしましょう。

令和7年度

10月1日発行

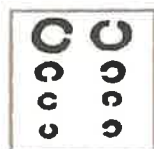
10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力検査は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後
に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方に関係しているそうです。自然の中で十分に遊
ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。

こんな見せ方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る。
- ・明るい戸外でまぶしがる。
- ・目を細めて見る。
- ・上目遣いに物を見る。
- ・目つきが悪い。目が寄っている。
- ・見るときに首をかしげたり、頭を傾けたりする。

このような症状が見られると、斜視や弱視の可
能性が考えられます。子どもは視力が悪いこと
を自覚できないため、上記のような症状がない
か普段から気にかけて見るようにしてください。



気をつけて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以
下の子どもに発症します。発症から比較的早
い時期にけいれんを起こす、呼びかけても反応
しないなどの意識障害のほか、急に怒った
り、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見ら
れることもあります。このような症状が出たら
すぐに医療機関を受診してください。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つ
いつい子どもに厚着をさせたくありません。
しかし、本格的な寒さを迎える前にこの時期に
薄着の習慣をつけておけば、かぜを引きにくい
体になります。外気を肌で直接感じることで自
律神経が整い病気への抵抗力が高まるからで
す。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣
服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いま

しょう。

