



ほけんだより10月号



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、秋は過ごしやすい気候です。
楽しい経験を通して、健康な心と体を作りましょう。



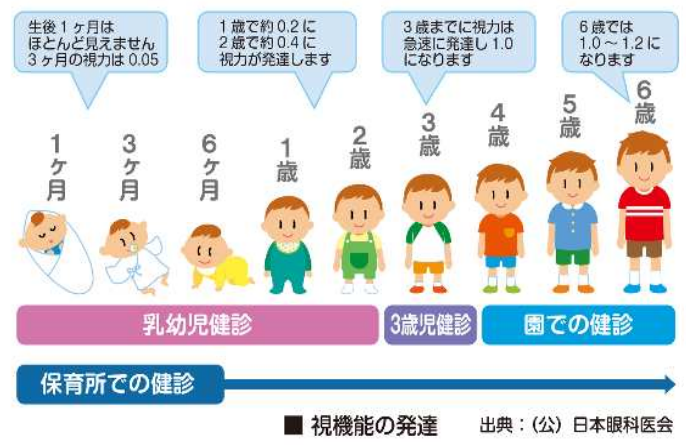
令和5年10月1日
富山市こども保育課

目を大切に守りましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目の成長と発育

子どもの目は、乳幼児期に一番視力が伸びます



- 1歳になると両目で物を見ることができ、立体感や遠近感が分かるようになります。
- 3歳まで目の成長期で1.0の視力があると言われています。
- 6歳ごろには視力の機能はほぼ完成し、色覚や立体視など大人と同じ機能を備えるようになります。

子どもも大人も、見直してみよう！

- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- 汚れた手で目をこすらないようにしましょう。
- 絵を描いたり、絵本を見たりする時の姿勢を正しましょう。
- 戸外で遊び、体も目もリラックスさせましょう。
- テレビやスマートフォン、ゲーム機の画面を見るときは、部屋を明るくして1時間見たら、15分程度は遠くを見て目を休めましょう。



インフルエンザの予防は、流行前の予防接種が効果的！

秋、冬になるとインフルエンザが流行します。新型コロナウイルス感染症と同様に感染経路は、飛沫感染、接触感染です。

感染を予防するには、日頃の手洗い、うがい、マスクの着用、十分な換気、対人距離を保つ等の他、流行する前に予防接種を受けることも、効果的な予防法のひとつです。予防接種は効果が出るまで、約2週間かかります。12月中旬までに2回の接種を受けましょう。(効果は約5か月間持続します。)

「とやまっ子インフルエンザ予防接種助成事業」予防接種費用が助成されます。

- 助成対象者：県内在住の未就学児（接種日において生後6か月以上）
 - 助成対象期間：令和5年10月1日（日）から令和6年1月31日（水）までに受けた予防接種
 - 助成金：1回の接種につき上限3,000円（1人2回まで）
※接種料が3,000円以下の場合は、医療機関での支払いは不要
 - 助成を受ける方法：医療費受給資格証及び母子健康手帳を持参のうえ、「とやまっ子インフルエンザ予防接種券」に記入し、医療機関に提出。
- (接種券は、医療機関に備え付けられているほか、県のHPからダウンロード可能です。)



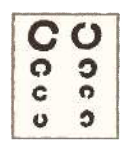
保育所（園）・認定こども園では満3歳以上のお子さんを対象に、年2回視力測定を行っています。結果に応じて、「視力検査結果の受診の勧め」の用紙をお渡しします。(用紙を渡された場合は、早めに眼科を受診して下さい。)

目の異常は早期発見が大事です。子どもは自分の目に異常があってもなかなか訴えることができません。

この機会に家族で子どもの「目」の健康を見直してみよう。

気になる症状やしぐさはありませんか？

- 目を細めたり、極端に顔を近づけて本やテレビを見る。
- 物を見るとき、上目づかいや横目で見る。
- 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- 異常にまぶしがって目を閉じる。
- 斜視がある。
- ひとみが白く見える。
- 目やにが多い。
- 色の識別ができない。



* 保育園 感染症情報 * (過去3年10月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

年	①	②	③
令和2年度	アデノウイルス (咽頭結膜熱・流行性角結膜炎を含む)	突発性発疹	溶連菌感染症
令和3年度	ヘルパンギーナ	溶連菌感染症	突発性発疹
令和4年度	手足口病	RSウイルス感染症	ヘルパンギーナ