



# ほけんだより



緑丘保育園

10月10日は銭湯の日1010(せんとう)の語呂合わせと以前「体育の日」だったことも関係しているそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂。これからの季節はカゼの予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がおすすめです。

## ぐんぐん育つ 子どもの視力!

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがあったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



10月10日は  
目の愛護デー

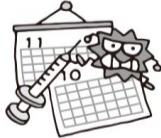
### 9月の病気欠席状況

熱...12日/10人 昨日熱...11日/11人 咳・鼻水...3日/3人  
じんましん...1日/1人 腹痛...1日/1人 下痢...1日/1人  
大事を取って...7日/6人

### 《感染症》

コロナウイルス...4日/1人 溶連菌...2日/1人  
インフルエンザA...4日/1人 アデノウイルス...17日/4人

## インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

