10月のほけんだより

令和8年9月25日発行
高岡・藤沢保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。
園では、運動会、野外クッキングなど、と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



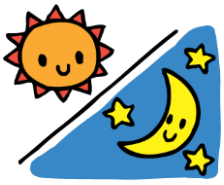
10月10日は目の愛護デー
目をたいせつに

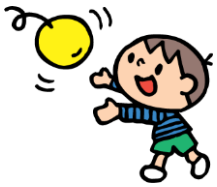
２つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。





□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？　靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある
理想は５㎜。すぐに成長することを考え、５～９㎜のゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

調整ベルトがついている
足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、クッション性のある靴底
足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



「あぶら」のとりすぎ要注意

食欲おうせいは．とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、１ｇあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。



知っておこう！ 食中毒

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。集団感染が起きることも多いので、園では十分な配慮を行っています。食中毒の発生は、季節は関係ありません。ご家庭でも、より衛生的に過ごすよう心がけてください。

主な食中毒の種類

O-157（病原性大腸菌の一種）

激しい腹痛や水様性の下痢、血便、おう吐、発熱などが起き、脱水症状も伴います。特に子どもは重症化しやすく、最悪の場合、命にかかわることもあります。

症状によっては入院が必要です。下痢が激しいときは、イオン飲料などで脱水症状を防ぎます。



サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。また、イヌ、ネコ、ミドリガメなどペットの排せつ物からも感染することがあります。動物を触ったあとは、きれいに手を洗うようにしましょう。10～72 時間程度の潜伏期間のあと、発症。吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、４～５日続きます。



腸炎ビブリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染します。発生率も高い食中毒です。感染後、1 日以内に激しい腹痛と吐き気、おう吐、下痢などの症状が起きます。発熱はあまりなく、ほとんどの症状は、数日以内に治まります。



カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、イヌ、ネコ、ネズミも保菌しています。これらの排せつ物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌のため、秋や冬でも注意が必要です。３日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、おう吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。特に子どもは血便が出やすい傾向があります。



ボツリヌス菌



土の中や海中の泥に繁殖している菌で、空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。熱や消毒に強いのが特徴です。

感染から３～４日で発症し、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き、重症化すると、ものが二重に見えたり、声が出にくくなるなど神経症状が現れます。

注意！

ハチミツには、少量のボツリヌス菌が含まれていることがあります。消化器の未熟な乳児が食べると突然死の原因になることもあるので、1 歳前後までは、絶対に避けてください。

食中毒予防法

