



朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。子ども達は運動会に向けて毎日元気いっぱい  
に過ごしています。風邪を引きやすい時期ですので、体が冷えないように下着や上着で体温調節をしながら快適に  
過ごしましょう。

また、10を横にすると「眉毛と目」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。子どもの  
視力は毎日発達し、6歳頃にはほぼ完成すると言われています。幼い頃の姿勢や体の使い方は視力にも影響するた  
め、メディアとの付き合い方も考える機会にしていきたいと思います。

## 知っておきたい 子どもの目のトラブル

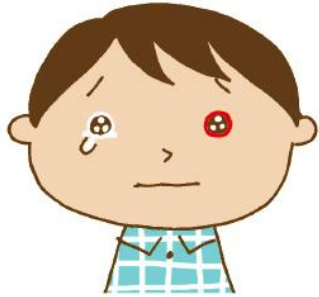
目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入  
するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

### こんなときは要注意



目をこする、  
まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手  
で目をこすったり、まばたきが  
増えたりします。



涙でうるうるする、  
充血している

目を覆う結膜に炎症が起こっ  
ていると、涙が増えたり、充血  
したりします。



目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、  
目やにが増えます。

### 流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目  
やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目  
に白い膜ができることがあります。感染力が強く、  
うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

#### おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオ  
ルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換し  
ましょう。**

ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、**こ  
まめに手を洗う**ことも重要です。

**登園再開の目安** 結膜炎の症状が消えたこと

### 麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く  
はれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしま  
すが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれて  
いるときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

#### おうちでは……

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えば  
すぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、  
長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶ  
りがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげ  
ましょう。**かゆみや不快感がやわらぎます。

**登園再開の目安** 人にうつらないため、園  
を休む必要はありません

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。

## 爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひ  
っかいてしまったり、折れたりなど  
と、けがの原因となります。また爪  
は、汚れが溜まり不潔になりやすいと  
ころにもかかわらず、指しゃぶりや爪  
をかむくせがある子も多く、汚れたま  
まにしておくとばい菌を直接取り込ん  
でしまいます。週に一度は指先のチェ  
ックを行うようにしましょう。



### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりす  
る他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の  
色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝が  
できている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合  
は病院へ行きましょう。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂  
上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、  
切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にな  
らないよう、十分に気を付けましょう。

## インフルエンザが流行しています

日本では例年、12月～3月が流行シーズンとなっていますが、今年  
は早い時期から流行が拡大しています。  
夏の猛暑により、体力が落ちていたり、エアコンを効かせ閉め切った  
部屋で『密』の状態でご過ごすことが多かったことが関係しているよう  
です。

### まずは対策から！

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。

### 予防接種を受けましょう

予防接種を受けておくことで、感染力の強いインフルエンザにかかり  
にくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗  
体がでけるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を  
済ませておきましょう。



## 登降園時の交通安全 子どもから目を離さないで！

毎日子どもたちを車から乗り降りさせる駐車  
場。通い慣れた場所ではありますが、車の出入  
りもあり、とても危険な場所でもあります。  
登降園時には常に手をつなぎ、子どもが保護者  
から離れて一人で歩くことがないように、十分に  
気を付けましょう。

### 車から降りる時は大人が先！ 車に乗る時は子どもが先！

事故は保護者が近くにいる時にも起こります。  
降園後は、お子さんが車に乗るまで目を離さ  
ず、安全を確認していただきますよう  
よろしくお願いいたします。

**また、お寺の山門でおそんだり、階段  
の横にある石垣の傾斜部分に乗ったり  
すると、転落の恐れがあり、大変危険  
です。絶対に登らないでください。**