



# ほけんだより 10月



2026/10/1 厚生館保育園

8月の下旬から9月にかけて、秋雨前線と台風25号も重なり、雨天が続いています。気象庁の発表だと35日間も雨が降り続いていて、各地でもかなりの被害を被っている状況になっています…  
はと組のお泊りでお世話になった「くさぶえの丘」に隣接している印旛沼が決壊し、大変な被害をもたらしました。まだまだ、復興もしていないのに台風26号「なんで」と云う気持ちになりますね…。この台風が被害をもたらさないことを願い、過ぎ去った後は、秋晴れになることを願っています。

8月27日、インフルエンザA型が各地で流行がはじまり、いつもの年より早く、9月17日には定点当たり9.53人と注意報レベルに達しています。厚生館保育園でもみなしを含め7名の感染が確認されました。これからの季節はウイルスにとって、より活動的になりますので、早めの予防接種をお勧めします。墨田区医師会ではインフルエンザワクチンを9月24日から開始しています。  
手洗いはもちろん、うがいや咳エチケット、室内の換気、人の多いところには行かないなど感染予防に努めましょう。

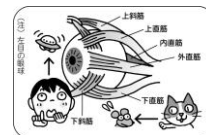
## ・・・10月10日は目の愛護デー・・・

目について、どれだけのことを知っていますか？今回は目についての「へー」の話を紹介します。

### ★自分で見たいところを見ると、顔も動かしますが目玉も動かします。

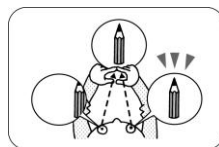
目玉を動かす仕組みは目玉が6本の筋肉に支えられているからです。上下・左右それぞれ動かす筋肉4本、斜めに動かす、回転させる筋肉が2本ありあちこちと動かせるのです。

液晶の画面を見続けると目が疲れますね。手足の筋肉が疲れるのと同じで、目の筋肉も緊張していると疲れるのです。



### ★目にも左利き、右利きがあります。

簡単にわかるのでやってみましょう。まず両手の人差指と親指で輪を作り、腕を伸ばします。輪の中に目標物を一つ入れて、両目で見ます。次に片方ずつ目をつぶります。輪の中心に納まっている方が利き目です。

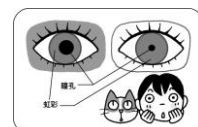


### ★白目の真ん中にある茶色い部分を「虹彩」その真ん中の黒い部分を「瞳孔」と言います。

瞳孔は約2～6mmの間の大きさで、光によって小さくなったり大きくなったりします。

瞳孔自体が大きくなったり、小さくなったりしているのではなく周りにある虹彩が伸びたり縮んだりして大きさを変えています。

虹彩をよく見ると模様が見え、その模様が一人ひとり微妙に違い同じパターンを持つ人がいないと言われています。



## ★涙はどこで作られているのでしょうか？

涙を作っているのは眉毛の目尻側の下あたりにある涙腺というところですよ。作られた涙を目に運ぶのは皆さんが無意識にやっているまばたきです。まばたきは1分間に約20～30回するといわれています。涙の原料は血液で、目に酸素やえいようをあたえています。また、目に入ったゴミや雑菌も洗い流してくれます。



## 気をつけたい子どもの弱視



視力が途中で、斜視や屈折異常など何らかの異状によって発達が妨げられると、見たものを脳に伝える回路の成長が未発達のまま止まってしまいます。これが「弱視」です。  
弱視は早期発見、早期治療が鍵。大きくなってからでは治療が間に合わないこともあります。

※お子さんの物の見方が気になる時は、早めに眼科を受診しましょう。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体の慣れるというわけです。また、薄着は運動機能の発達を促すともいわれています。もこもこと着込んでいては、動きにくくて活動の妨げになります。風邪に負けず元気に体を動かして遊べる子どもでいられるよう薄着を習慣付けましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする

## 大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が長袖を着ようと思った時、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着をする時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然に薄着が習慣付けられます。

## 10月保健行事

2日（月）身体測定（2～5才児）

6日（火）身体測定（0,1才児）

19日（月）0才児健診

9日、16日、23日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談を開催します。