



ほけんだより

秋号



2025年10月

きりしま保育園

こうたり保育園

ようやく暑さが少し和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。運動会でひとまわり成長した姿をみせてくれた子どもたち。過ごしやすいこの季節、しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、次に来る寒さに向かう体力をつけていきましょう。

インフルエンザの予防接種が始まっています

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザは例年12月～4月ごろに流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますが、今年は9月半ばに京都府の流行入りが発表され、10月初めには全国的な流行入りも発表されています。十分な抗体ができるまでに、注射の場合は2回接種から2週間以上かかります。手洗い・うがいなどの基本的な感染予防策を行いながら、早めに予防接種の計画を立てましょう。

昨年度から始まった新しいインフルエンザワクチンについて、従来のワクチンとの違いを下記に記載しています。接種についてはかかりつけ医にご相談ください。

	従来の不活化ワクチン	フルミスト（生ワクチン）
接種方法	注射 	鼻腔に噴霧 
接種回数	2回	1回（両方の鼻にワンプッシュ）
予防効果の持続期間	4ヶ月～6ヶ月ほど	1年
副反応	注射部位の赤み・腫れ・痛み 発熱・頭痛・倦怠感など	鼻づまり、咳、発熱などの風邪症状
対象年齢	6ヶ月以上	2歳～18歳以下

10月は年度の折り返し地点です。他の予防接種も受け忘れがないか、母子手帳をひらいて確認しましょう！3歳・4歳は日本脳炎、5歳児さんは入学までにMRの2回目接種を忘れずに！

10月10日は目の愛護デー、こんなサインに要注意！！



頭を傾げる



目を細める



横目で見る

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。



片目をつぶって
見る



片目の焦点が
合わない

正面から「見る様子」をチェックしよう

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、物を見る様子が詳しくわかります。



「危ない！」はどうやって教える？

子どもは危険認識や危険認知力が未熟であるため、周囲の大人が見て危険だと思うようなことをする事が多く見られます。子どもには発達段階に応じた安全策が必要です。子どもと一緒にうちの内の危険チェックをしてみましょう。

0歳児

「危ないよ」と教えてもまだ大人の言うことは分からない時期

→寝返りをしたら次はずりばい、つかまり立ち…と、次の発達を見越した安全策・環境づくりをしておきましょう。



1歳児

大人の態度（気迫）と表情で伝わる時期 真剣な表情で「ダメ！」「危ない」と伝える

→根気よく伝えることで2歳になった時に効果を発揮します。

熱いものを触ったときに「あちちだったね」と「危険行為」によって「結果」どうなったか説明するのも大切です。

大人からの言葉かけの理解度が高まる時期 疑似体験も効果的

→1歳代からの言葉かけの効果がでてくる時期。大人がポットを持って「これはあちちだからね」と伝えたと実際に触らなくても「ポット＝あちち（危険なもの）」という理解をしてきます。



2歳児

3歳以上

「危ない」だけではなく「なぜ危ないのか」理由を加えた言葉かけが大切な時期

→今までのように、ただ「危ない」と伝えるのではなく、「なぜ危ないか」を教えることが、より言葉の理解力が高まってくる3歳代には必要。わざと危険なことをしたがる年代でもあるので、真剣な表情と言葉で伝えることは続けますが、自分で危険を回避する力もつけていきたいので、すべて先回りして止めるのではなく、危険度が低い状況では子ども自身に判断させる場面も作って行きましょう。