

さわやかな気持ちよい秋晴れの季節です。子ども達は毎日よく食べ、のびのび体を動かしています。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、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

10月10日
目の愛護デー

知っておきたい！デジタル機器とうまく付き合うには

テレビをはじめ、スマホ、タブレットの使用が常識になりつつある現代社会。健康への影響を理解し、時間を決めて、上手に付き合っていきましょう。

長い時間見ていることの弊害

- ※就寝が遅くなり朝起きるのも遅くなる（生活リズムの乱れ）
- ※睡眠時間が短くなり、眠りが浅くなる（ブルーライトによる目への刺激）
- ※日中の活動に集中できない（睡眠不足によるイライラ）
- ※近視、学童期以降の内斜視との関連（目や脳への負担）



3つのアドバイス

- 子どもには長時間見せない！
- 食事中は消す！
- 乳幼児にも正しいテレビとのつきあい方を教える！



遠近の自然な景色を見せましょう！

遠近のものを見ることが視力を育てます。「あの木のてっぺんを見てごらん」など声をかけましょう。

家族でルールを決めましょう！

大人がまず見本となり、スマホやテレビを見る時間を決めましょう。

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。感染力が強く流行しやすいため「はやり目」とも言われます。

症状が見られる際は通院して頂き、医師の指示に従い登園を控えてください。

インフルエンザの特徴と対応について・・・

急に38～40℃の高熱がでてぐったりして元気のない時は、普通の風邪ではなくインフルエンザの可能性があります。インフルエンザは感染力が強く、子ども達の間で流行しやすいため登園できない期間（登園停止期間）と登園が再開できる目安が決められています。

インフルエンザ出席停止期間「早見表」

		発症日	発症後 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目
		発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目	発症後 5日目	登園 可能				
例1	発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目	発症後 5日目	登園 可能				
例2	発症後 2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目	登園 可能					
例3	発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	登園 可能					
例4	発症後 4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	登園 可能					
例5	発症後 5日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登園 可能					

感染性胃腸炎の流行する時期となりました！

子どもの胃腸炎は感染性の可能性もあります。下痢や消化不良の場合はかかりつけ医を受診し、家庭や保育園での経過を必ず伝え、登園の目安を確認してから登園しましょう。当保育園としても、普通便を確認してから登園することをお勧めします。

ご家庭に持ち帰った際の嘔吐物処理・消毒の方法

当園では園内での流行を防ぐため、嘔吐物の付着した汚れ物は洗わず密封してお返ししています。ご家庭で消毒・洗濯していただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

消毒方法の選択

次亜塩素酸ナトリウム液（白地のもの）

熱湯消毒

- ①手袋とマスクをつける
- ②消毒液を作る
- ③なるべく屋外で開封する
- ④汚れを取りのぞく
- ⑤消毒液に30分しっかり浸す
- ⑥他のものと分けて洗う
- ⑦手などをよく洗う



注意！

色落ちします！
塩素系消毒薬は衣類につくと色落ちします。色落ちさせないためには85℃以上の熱湯に1分間つけましょう。

- ・水1ℓに原液（次亜塩素酸ナトリウム液）ペットボトルのキャップ4杯（1杯5ml）