



ほけんだより10月号



秋は過ごしやすい季節です。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など楽しい経験を通して、健康な心と体を作りましょう。



令和6年10月1日
富山市こども保育課

目を大切に守りましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目の成長と発育

子どもの目は、乳幼児期に一番視力が伸びます

生後1ヶ月はほとんど見えません
3ヶ月の視力は0.05

1歳で約0.2に
2歳で約0.4に
視力が発達します

3歳までに視力は急速に発達し1.0になります

6歳では1.0~1.2になります



乳幼児健診

3歳児健診

園での健診

保育所での健診

■ 視機能の発達

出典：(公) 日本眼科協会

- 1歳になると両目で物を見ることができ、立体感や遠近感が分かるようになります。
- 3歳まで目の成長期で1.0の視力があるとされます。
- 6歳ごろには視力の機能はほぼ完成し、色覚や立体視など大人と同じ機能を備えるようになります。

家族で「目の健康」を見直してみましょう！



- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- 汚れた手で目をこすらないようにしましょう。
- 絵を描いたり、絵本を見たりする時は姿勢を正しましょう。
- なるべく戸外で遊び、体も目もリラックスさせましょう。
- テレビやスマートフォン、ゲーム機の画面を見るときは、部屋を明るくして1時間見たら、15分程度は遠くを見て目を休めましょう。

インフルエンザの予防は、流行前の予防接種が効果的！

インフルエンザの流行期が早くなっています。感染経路は、飛沫感染、接触感染です。感染を予防するには、日頃の手洗い、うがい、マスクの着用、十分な換気、対人距離を保つ等の他、流行する前に予防接種を受けることも、効果的な予防法のひとつです。

「とやまっ子インフルエンザ予防接種助成事業」予防接種費用が助成されます。

- 助成対象者：県内在住の未就学児（接種日において生後6か月以上）
- 助成対象期間：令和6年10月1日（火）から令和7年1月31日（金）までに受けた予防接種
- 助成金：1回の接種につき上限3,000円（1人2回まで）
※接種料が3,000円以下の場合は、医療機関での支払いは不要
- 助成を受ける方法：医療費受給資格証及び母子健康手帳を持参のうえ、「とやまっ子インフルエンザ予防接種券」に記入し、医療機関に提出。

※ 2歳以上の児童は、経鼻弱毒性インフルエンザワクチン（1回）も対象となります。（1回あたりの上限額は3,000円）

（接種券は、医療機関に備え付けられているほか、県のHPからダウンロード可能です。）

* 保育園 感染症情報 *

令和5年10月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

- | | | |
|----------|--------|-----------|
| ① 溶連菌感染症 | ② 手足口病 | ③ インフルエンザ |
|----------|--------|-----------|

令和6年8月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

- | | | |
|--------|-------------|----------------|
| ① 手足口病 | ② RSウイルス感染症 | ③ 新型コロナウイルス感染症 |
|--------|-------------|----------------|

手足口病、RSウイルス感染症の罹患率は、未満児が多い状況です。ウイルスは排泄物から1か月程度排出します。引き続きおむつ交換後の手洗いの徹底などをお願いします。

保育所（園）・認定こども園では秋の健康診断を行っています。視力測定は、満3歳以上のお子さんを対象に保育士などが行っています。結果に応じて、「視力検査結果の受診の勧め」の用紙をお渡しします。（用紙を渡された場合は、早めに眼科を受診して下さい。）目の異常は早期発見が大事です。子どもは自分の目に異常があってもなかなか訴えることができません。

子どもの気になる症状やしぐさはありませんか？

- 目を細めたり、極端に顔を近づけて本やテレビを見る。
- 物を見るとき、上目づかいや横目で見ると。
- 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- 異常にまぶしがって目を閉じる。
- 斜視がある。
- ひとみが白く見える。
- 目やにが多い。
- 色の識別ができない。



これらの症状がみられる場合は、受診をおすすめします。