



令和6年10月31日  
江東めぐみ幼稚園

# めぐみほけんだより 10月号

朝晩と涼しくなり、過ごしやすい日が増えてまいりました。気温差が激しい時期ですので、脱ぎ着しやすいう着などで調節し、半そでと長そでを上手に使い分けていきましょう。

## テレビやタブレットの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。近年、子どもの近視が増えています。発症年齢が低いほど、強度近視になりやすいとも言われています。ではどのように向き合っていけばよいのでしょうか？日本小児科学会が出した、6つのアドバイスをご紹介します。

### 6つのアドバイス

- ① とくに2歳以下の子どもには、長時間見せない。
- ② つけばなしNG！見たら消す。
- ③ 乳幼児にひとりで見せない。  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切。
- ④ 授乳中、食事中は消す。
- ⑤ 乳幼児にも、つきあい方を教える。  
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- ⑥ 子ども部屋に置かない。



### とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりをキャッチして、鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいです。小さな子どもは上手に鼻をかめないなので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

#### ①鼻をつまむように拭き取る



ティッシュやガーゼで鼻水を優しく拭き取ります。  
こすらないように気を付けましょう。

鼻水が固まっているときは…  
温かいタオルを鼻の付け根に当てると、鼻水が出やすくなります。お風呂上りに丁寧に拭いてあげるのも良いでしょう。

#### ②鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら、保湿剤を塗ってあげましょう。

### インフルエンザワクチン 接種について

10月から、各医療機関でインフルエンザワクチンの予防接種が始まっています。  
小さな子どもは免疫がつきにくいので、**2回の接種**が必要です。  
効果を十分に上げるには、1回目と2回目の間を**4週間あける**と良いと言われています。  
また有効な免疫ができるまでには、2回目接種から**2週間**ほどかかります。その後効果は約**5ヶ月**持続します。