

ほけんだより 秋号

令和 8 年 8 月 26 日

認定こども園
クオラキッズ

まだまだ残暑が続きますが、ずいぶん過ごしやすくなりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちは夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして残暑を乗り越えましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

近年、インターネットやスマートフォンなどの普及により子どものスクリーンタイム(テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの利用時間)が増えています。日本小児科学会では、過度なスクリーンの利用は、活動や睡眠時間の減少、言語の発達や社会性の遅れにつながることを報告されています。さらに、最近の世界最大規模の子ども(約 1 万人の子ども)を対象とした研究では、スクリーンタイムが長い子どもは、記憶・注意・判断・学習などの機能が低下することが発見され、注意欠如多動症・ADHD 症状に関係していることも明らかになりました。脳の変化が、ADHD 症状に見られる注意力が持続しないことや衝動性に関係している可能性があることがわかってきました。子どもがぐずったり、泣いたり怒ったりしたときに気持ちを切り替えさせるため安易にスマホを見せることは、依存につながる恐れがあります。親があやしたり言い聞かせることが大切です。

注意欠陥/多動性障害(ADHD)とは？

年齢や発達に不釣り合いな下記の症状を特徴とする。

多動性:じっとしてられない

衝動性:周囲の状況を考えずに自分の興味があることに飛びついてしまう

家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



6つのアドバイス

① 2歳以下の子どもには、長時間見せない！

内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。

② つけばなしはNG！ 見たら消す！

③ 乳幼児に一人で見せない！

大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応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。



インフルエンザ予防接種が始まります



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ります。インフルエンザは例年12～4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。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。

2回接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようにしましょう。



家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

こどもの肌はとても薄いので、外気が乾燥してくると、肌の水分がすぐに飛ばされてしまいます。早めの時期からスキンケアをしましょう。

①お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、濡らしたタオルでふき取ると良いでしょう。



あせもがしやすい場所をチェック

・頭～うなじ、首 背中、胸、腰～お尻、肘の内側、ひざの裏、太ももの内側など

汗をかきやすい所、たまりやすい所にできます

②保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く、乾燥しやすいので汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です

③寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげると良いでしょう

