

ほけんだより

令和7年 こども未来課保育幼稚園係
10月号 Tel.53-4083

ほけん目標

目を大切にしよう。



最近小児科でよく見る病気

胃腸かぜ、結膜炎、新型コロナウイルス感染症等、いろいろな感染症にかかるお子さんがみえます。季節の変わり目で体調をくずしやすくなります。手洗い・うがい・換気等をしっかりとって予防を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

目の健康を守る生活習慣

こどもの視力や視覚機能は6歳頃までに急速に発達します。こどもの目を守るために次のことに気をつけましょう。

○ 絵本やタブレットを見るときは、部屋を明るくして、よい姿勢を心がける



○ 外での活動を増やし、太陽光の下で過ごす時間を作る

○ 規則正しい生活習慣を身につける



○ デジタル機器は上手に活用する

2歳までは利用を控え、2歳以降も1日1時間程度にし、20分くらいに一度は休憩しましょう。寝る前は画面を見ないようにしましょう。



○ 前髪は目に入らないようにする



○ 汚れた手で目に触らないようにする



近年、こどもの近視が増えており、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。スマートフォンやゲーム等デジタル機器を使う機会が増えたり、外で遊ぶ機会が減ったりしていることが影響していると考えられています。

年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防や早期発見がとても重要です。

インフルエンザに気をつけましょう

今年はずでに市内でもインフルエンザの患者さんが確認されています。手洗い・うがい・換気等、感染予防を心がけましょう。

「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」では、大まかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染力	それほど強くない	強い	強い
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやか、急激に重症化
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、のどの痛み等、軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛等）、頭痛、悪寒	初期症状は、かぜやインフルエンザと見分けが付きにくい
発熱	徐々に上がる あっても37℃台が多い	急激に上がる 38℃を超える	37℃以上 高熱や発熱なしの場合もある

インフルエンザは、小児は重症化する可能性があります。予防接種を受けることで、インフルエンザの発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。かかりつけ医と相談し、予防接種をご検討ください。



10月はピンクリボン月間です

～保護者の方の健康も大切に～

●ブレストアウェアネス[乳房を意識する生活習慣]4つのポイント●



①自分の乳房の状態を知る

乳房を見て、触って、感じて、いつもの状態を理解しよう

②乳房の変化に気をつける (気をつけたい乳房の変化)

・しこり ・へこみ、引きつれ ・痛み
・ただれ、びらん ・分泌物 等



はじめよう！
セルフチェック
(認定NPO法人 J. POSH)

③変化に気づいたら、すぐに医師に相談する



④40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける



～松阪市がん検診等受診券を発行します～

職場等でがん検診等を受ける機会のない方は、右記二次元コードから松阪市がん検診等受診券をお申込みください。

※年齢・検診履歴によって、受けられる検診の有無や内容が異なります。 受診券発行希望

【お問合せ先】

松阪市健康づくり課(健康センターはる内) TEL:0598-31-1212 FAX:0598-26-0201



フォーム

がん検診に関する情報発信中！



@HARURU_MATSUSAKA_OFFICIAL