

# ほけんだより 10

品川学藝保育園  
No.6  
保健室 児島智美



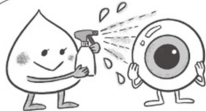
10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「<sup>じゅうさんり</sup>十三里」といいます。江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約51km)だったことが由来。「栗(九里)より(四里)おいしい」ので、 $9+4=13$ とした…という説もあるようです。

サツマイモは、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れみるのはいかがでしょうか。



涙の働きってなあに？

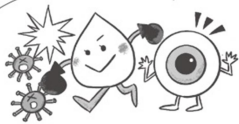
目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



ぐんぐん育つ  
子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



## インフルエンザに感染したらいつから登園できるのでしょうか【早見表】

厚生労働省は、インフルエンザにかかった子供の出席停止の期間を「発症した日が0日で、5日を経過し解熱した後2日(幼児なら3日)が経過するまで」と定めています。

### 出席停止期間の数え方

#### 発症後「1日目」に解熱した場合



#### 発症後「3日目」に解熱した場合



そのため看病しようと思うと、短くても5~7日間程度は会社を休まなければならないことになります。この間は感染リスクも高いので、出勤せずに様子を見たほうがよいかもしれません。周囲の協力有無や職場の状況などを考え、総合的に判断したいですね。

【参考資料】 キッズドクターマガジン より抜粋