

ほけんだより

令和8年10月号

社会福祉法人温和会
ひだまり認定こども園
理事長：阿嘉 よね子
園長：阿嘉　禎貴
看護師：富田　孝幸



10月です。少しずつですが、朝晩は涼しくなり過ごしやすい季節に近づいてきましたね。日中は、まだ暑いので寒暖差には注意しましょう。
沖縄県では、先月よりインフルエンザが流行しています。時期的にも、これから流行る季節のため、体調管理には気をつけていきましょう！！

10月10日は、目の愛護デー

こどもの目の見え方



スマホ使用は、ほどほどに

近年、こども達のスマホ（タブレット）依存が問題となっています。
今一度、メディアとの付き合い方に注意していきましょう。

■**ルールを決めて使用時間を守ろう！**
→長時間見ないこと。

■**夜は使用しない（就寝1時間前）**
→眠りの質を守るため。

■**スマホは、目から30㎝離して見る。**



インフルエンザ　出席停止期間

流行の季節です。
出席停止期間のご確認お願いします。



「発症後5日経過し、かつ解熱後３日経過するまで」

9月の感染症情報

- **流行性耳下腺炎：1人**
- **インフルエンザ：3人**