



2026.10.1発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)



朝晩は気温も下がり、涼しい時間も増えました。雨の多い9月ではありましたが、園庭で遊べるようになりました。秋になり、食べ物もおいしい季節です。風邪の予防にはまず、よく寝る。よく遊ぶ。よく食べる。です。栄養たっぷりの旬のものを食べて元気に過ごしましょう。

鼻かみ

ほしぐみさんで鼻かみ指導を行いました。
鼻水は鼻についたばい菌を体の外に出すために出ています。鼻水をすするとばい菌が耳に行って耳の病気（中耳炎）になってしまいます。

できるよ。かめるよ。の声もありましたがまだまだ難しいお子さんも多くいました。

ティッシュペーパー1枚を半分にたたみ両手で鼻をおおい、息を吸って口を閉じます。片方の鼻をおさえてもう一方の鼻から息を吐きます。片方ずつ優しくかみます。

鼻水が出たことを知らせる。自分でティッシュで拭ける。大人の介助でかめる。とすすんでいきましょう。

鼻汁や鼻閉がひどい時は耳鼻科で吸引してもらったり、家庭用の吸引機などもありますので活用しましょう。

10月10日は目の愛護デーです

生まれたときはわずかししか見えない赤ちゃんも3歳までに急速に成長し6歳くらいまでには視力1.0を得ると言われます。

近視が低年齢化しています。スマートフォンなど小型デジタルデバイスに接する機会が増えたことも一因と言われています。お子さんが使用する際には画面を見る距離や使用時間に注意しましょう。

室内は明るくても屋外の環境に比べ光量不足です。建物の影や木陰でも十分な照度を得られます。1日2時間ほどの外遊びも近視進行予防に有効です。

3歳児健診の視力検査には屈折検査が導入され弱視の発見に有効ですので忘れずに受けましょう。

身長体重測定

9月に全学年の身長体重測定を行いました。れんらくアプリの身体計測からご覧いただけます。

園では横断的標準身長・体重曲線(成長曲線)にも記録し標準範囲から大きく外れていないか。伸びが悪くないか。などみています。れんらくアプリ内で発育曲線比較ボタンが表示されますのでそこで確認することができます。

身長の伸びにかかわる要因としてホルモンが出ていない場合や染色体、骨の病気による場合があります。身長が伸びる時期は個人差もありますが気になる場合は小児科に相談しましょう。

園医健診のお知らせ

10月8日(木)13:00
0.1歳児健診



※※都合により日程が変更になることがあります。
その都度事前にご連絡致します。