新潟市病児・病後児保育事業
新潟白根総合病院併設　病児保育室　みなみっくる
新潟市南区上下諏訪木770－1　TEL　025－378－0755
（受付時間 8:00～17:30　土・日・祝日休み）

2026年 10

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で、朝夕冷え込む日もあると思います。引き続き、手洗い・うがいを行い、体調を崩さないように衣服の調整や、旬な食べ物を食べて免疫力を高めていきましょう。

9月の疾患別利用状況

・インフルエンザ　・溶連菌感染症　・手足口病
・RS ウイルス感染症　・気管支炎　・肺炎
・流行性耳下腺炎　・hMPV 感染症　など

子どもの目について



10月10日は目の愛護デー👀
「10」を2つ並べて横にした時、目と眉に見えることから名づけられたそうです。

乳幼児期は最も目が育つ時期

子どもの目は毎日発達しており、両目の視力機能は6～8歳頃にほぼ完成すると言われています。テレビやタブレット・スマホなどを長時間見ていると、言語の発達や社会性の遅れにもつながることがあります。

子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいです。気になる様子が見られたら、早めに眼科を受診しましょう。



～目に良い食べ物～

・ビタミンA→目の粘膜を強くする
（人参、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜）
・ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
（B_1　鶏肉、サバ、蓮根　B_2　納豆、卵、のり）
・ビタミンC→目の健康を保つ
（柿、キウイ、ブロッコリー、いも類、大根など）



～こんな時は受診を～

・上目づかいにものを見る　・目つきが悪い
・見る時に頭を傾ける　・目を細めて見る
・テレビや絵本を近づいて見る

～メディアとの上手な付き合い方～

・使う時間等のルールを家族で決めましょう
・30分に1回は休憩をしましょう
・寝る前は使わないようにしましょう

※みなみっくる機関紙は、新潟市病児・病後児保育事業に基づき、事業受託者が行う感染症流行状況や予防策などの情報提供です。

新潟市HP

みなみっくる LINE 公式アカウント

○予約は利用日の前日または当日です。
○予約のキャンセルは当日の朝7:30までです。
○送迎時など保護者の方は、マスクの着用をお願いします。