



保健だより

だんだんと涼しい日も増え、朝・夕は肌寒く感じるようになってきましたね。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期、園でも咳や鼻水の症状のみられるお子さんが増えてきました。衣服の調節や手洗いうがいをこまめに行い、元気に過ごしましょう。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。
“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



～おしらせ～ 秋の健康診断・日程

今月は、健康診断があります。
掲示にておしらせの通り次の日程で行います。日程をご確認の上、ご協力をお願いいたします。
ご都合のつかないことが事前には、担任までご相談ください。
他の健診日に振り替えるなどの対応をいたします。

【健康診断・日程】

- 3日(火)健康診断(ちゅーりっぷ組・すみれ組)
- 10日(火)健康診断(ゆり組)
- 17日(火)健康診断(もも組・さくら組)
- 24日(火)健康診断(たんぼぼ組・みらいつぼみ保育園)



10月10日『目』の愛護デー

子どもの視力が大人並みの1.0くらいになるのが、6歳頃といわれています。
子どもは、視力に異常が生じても自分で訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

【注意すべき症状】

『目を細めてみる・片目でみる・顔を傾けてみる・まぶしがる・いつも涙ぐんでいる・まぶたが下がっている・片方の目を隠すと、途端に嫌がる』

【乳児の視力】

乳児の視力は1歳で、0.2程度、1歳半で0.4程度と言われています。
眼の周りの筋肉が発達していないため視界が狭く、おうちの人が急になくすると不安になるため、その場を離れる時には子どもに近づき声をかけてからはなれるようにしましょう。



インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗いうがいを
- する。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかり
- とる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合
- わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく
- 避ける。
- ・適度に運動をする。

予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



だいじょうぶ?? 『鼻水・鼻づまり』

鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。
鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。
鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、お子さんに繰り返し伝えていきましょう。

【鼻のかみ方・ポイント】

- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻にあてる
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ
- ③もう片方も同じようにする
- ④鼻をつまむようにふき取り、ごみ箱に捨てる



足に合った『靴』を履いていますか??

運動会・散歩・遠足などの園外保育などで、元気に戸外で動くことが多くなります。
今履いているお子さんの靴のサイズは、足に合っていますか??
きつい・ブカブカ・まめができたということはありませんか?
子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのには、10年近くかかるといわれています。
足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履いていると、発達を阻害し、変形したり扁平足になってしまうことがあります。
また、大きすぎ、小さすぎの靴では、すぐに脱げたり、きつくて足が痛くなり、戸外の活動に集中できなくなります。この機会に、靴のサイズを見直してみてください。

