



10月 保健だより

2023年 さんいく保育園清澄白河



少しずつ秋らしくなり、気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋です。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠るなど規則正しい生活のリズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

10月10日は『目の愛護デー』!



10を横にするとまゆと目の形に見えるので、目の愛護デーと言われていいます。乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期で、4~6歳ごろには視力が1.0になると言われています。この機会に、お子さまの「目の健康」を改めて見直してみましょう。

★『見る力』を育てるポイント★

◎明るさ、暗さのメリハリある生活を!

日中は太陽光を浴び、夜は暗くして寝ましょう。

◎広い空間で体と目を動かす機会を作りましょう

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

◎いろいろなものを見る体験をしましょう!

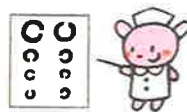
止まっているもの動いているもの、大きなもの小さなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になります。

◎テレビやゲームなど、見る時間などご家族でルールを決めましょう!

テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることもあります。また携帯やタブレットなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので避けましょう。

* こんなサインに注意しましょう *

- ・テレビや絵本に近づいてみる
 - ・目を細めてみる
 - ・目つきが悪い、目が寄っている
 - ・明るい戸外でまぶしがる
 - ・上目遣いに物を見る
 - ・見る時に首を曲げたり、頭を傾げる
- 子どもは視力が悪いことを自覚できないため、このような症状があれば早めに受診しましょう。



インフルエンザが流行しています!



全国的にインフルエンザの流行注意報が出ています。手洗いやうがいをこまめに行い、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとりましょう。

- * 主な症状: 高熱(3~5日間続く)、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身の症状や、咳や鼻水、のどの痛みなど
- * 登園基準: 発症した後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過するまでで、医師の記入した『意見書』が必要です。

正しい靴選びと薄着の服装で!



* サイズの合わない靴やデザイン優先の靴などは転倒やけがの原因になります。合わない靴は足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしましょう。

* 服装は『大人より1枚少なめに』を目安に!

寒いといふ厚着をさせたくありませんが、薄着で寒さや外気を肌で直接感じることで、自律神経が整い病気の抵抗力が高まります。薄手の衣服を重ねるなどし、上手な体温調節を行いましょう。



* 猛暑の影響もあり、10月以降も蚊が増える予想もあります。

子どもは蚊や虫などにさされると大きく腫れることもあります。引き続き、朝の登園前に虫よけ対策もお願いします。



* 全園児歯科健診: 10月18日(水) 8時45分から

* 0歳児健診: 10月11日(水) 9時30分から

* 身体測定(頭囲・胸囲も): ひよこ組 13日(金)

あひる組 17日(火) うさぎ組 16日(月)

ひつじ組 23日(月) ろば組 24日(火) はと組 18日(水)

