



10月ほけんだより



令和4年10月1日発行
新川崎みらいのそら保育園

朝晩は肌寒く、日中は暑いこの季節。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。また、10月10日は10を横にすると眉と目に見えることから、「目の愛護デー」となっています。子ども達の目のために、テレビやスマートフォンなどはお休みの日をつくり、外遊びでたくさん体を動かしましょう。

知っておきたい 子どもの目のトラブル

目はとてもデリケートです。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

こんなときは要注意！



◎目をこする、まばたきが多い

→かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。

◎涙でウルウルする、充血している

→目を覆う結膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり充血したりします。



◎目やにが増える

→涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。



流行性角結膜炎 (はやり目)

ウイルスが結膜に感染し炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは…

タオルや寝具を介してうつることがあるので、タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。

登園の目安

結膜炎の症状が消失していること

登園許可書が必要

麦粒腫 (ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれている時や目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは…

人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触ると**ぶり返したり、長引いたりすることもあるため、目を気にする様子がある時は冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。**かゆみや不快感がやわらぎます。

登園の目安

人にうつらないため休む必要はありませんが、必ず登園時にお知らせください。

薄着・重ね着

で元気に過ごしましょう！

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、薄着でいると冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく寒さに対する抵抗力が強い体になれます。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも着させすぎず脱ぎ着しやすい服装を選びましょう。

◆着替えには長そでと半そで

気温やその日の活動に合わせて衣類を選ぶよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。

◆厚手より重ね着

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでの上に半袖を重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。



インフルエンザの予防接種について

10月になると各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。子どもの場合基本的に2回の接種が必要です。効果が現れるまでに2週間以上かかるので、はやめに予約をしましょう。

9月の報告

今月は手足口病、新型コロナウイルス、ヘルパンギーナ、突発性発疹の流行性感染症が発生しました。

- 6日：身体測定（3-5歳児）
- 8日：身体測定（0, 1歳児）
- 9日：身体測定（0歳児）
- 15日：三者連携集会（幼児）

10月の予定

- 5日：身体測定（3-5歳児）
- 6日：身体測定（1, 2歳児）
- 11日：身体測定（0歳児）
- 20日：保健指導「トイレの使い方」（幼児）
- 25日：園医健康診断（全クラス）