



10月 ほけんだより



今年は厳しい残暑が続きましたが、ようやく朝夕は涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事、睡眠をしっかりとり規則正しい生活を心がけましょう。また、今年は早くもインフルエンザの流行がみられます。手洗いうがいを行い、予防接種で重症化を防ぎましょう。

10月10日は目の愛護デー

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えませんが、その後1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人とほぼ同じ程度(視力0.8~1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳頃には大人と同程度になります。

こんなサインに注意!

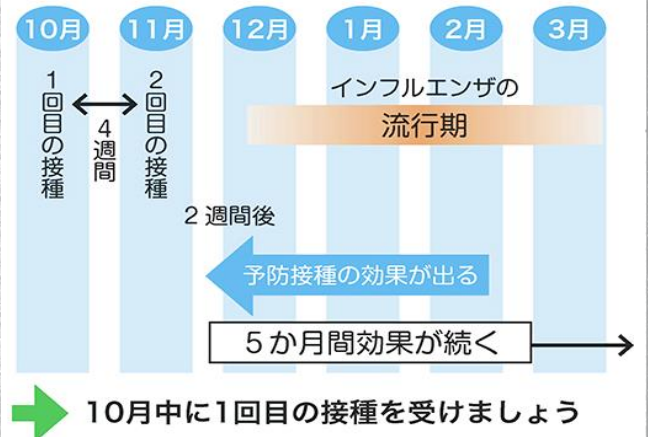
目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。



インフルエンザ予防接種

乳幼児が罹患すると肺炎や脳症など重症化のリスクがあります。また、保育園では1人発生するとすぐに拡大してしまいます。予防接種を受けて重症化を予防しましょう。

13歳未満は2回の接種が必要です。効果が出るまで2週間かかりますので、早めに接種を済ませましょう。



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いくなりますが、薄着して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べるよう、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

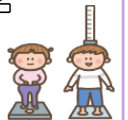
気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでの上に半袖を重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。



9月の報告

今月は以下の感染症の発生がありました。

- 流行性角結膜炎: 幼児1名、
- ウイルス性胃腸炎: 乳児2名
- ヒトメタニューモウイルス: 乳児1名
- ヘルパンギーナ: 乳児・幼児1名
- 新型コロナ: 幼児1名



○身体測定

11日(3-5歳)/14日(1,2歳)/15日(0歳)

○三者連携集会

22日「早寝早起き朝ごはん」(2-5歳)

10月の予定

○身体測定

10日(3-5歳)/11日(1,2歳)/12日(0歳)

○園医健診

24日(0,1歳)

○保健指導

27日「トイレの使い方」(3-5歳)

