

ほけんだより



朝晩の気温の変化に秋を感じるようになりました。先月は季節の変わり目に鼻水や咳が続くお子さんが多数ありました。今後はインフルエンザが流行してくる時期になりますので、感染予防に心がけ、予防の基本である「うがい・手洗い」を家に帰ったらまず親子で行う習慣をつけていきましょう。

薄着の習慣は秋からスタート

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、子どもは意外と寒さに強いもの。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、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が冷えないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

10月10日は目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。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こと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



★★11月1日は内科健診があります★★

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないうようにお願いいたします。

インフルエンザ対策はお早めに!! ~予防のために~

- ① 予防接種を受けましょう：予防接種でインフルエンザを完全に防ぐことはできませんが、かかっても重症化しにくいと言われています。
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする：流水と石けんでしっかり洗いましょう。手指消毒薬も有効です。
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかり取る：十分な休息と栄養、規則正しい生活で免疫力を上げ、体調を整えましょう。
- ④ 室内の温度、湿度に気をつけ、こまめに換気する：室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保ちましょう。

0、1歳児 にじ ひかり組

9月登園届け報告
 突発性発疹 2名
 アデノウイルス感染症 1名
 RSウイルス感染症 1名

3・4・5歳児 たいよう・つき・ほし組

9月登園届け報告 なし

2歳児 そよかせ組

9月登園届け報告
 アデノウイルス感染症 1名
 RSウイルス感染症 5名

発刊者 保健師 坪口奈津子