

10月のほけんだより

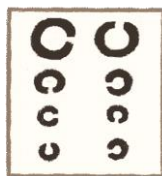
令和4年9月30日発行
うずも保育園
看護師 木之内美穂

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などして、かぜを予防しましょう。

10月10日 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後の視力には幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状があれば受診をするようにして下さい。

インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとする
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



10月は予防接種暦の調査月間です

0～2歳児クラスは健康ノート、3～5歳児クラスは出席シールノートにある【予防接種の記録】を確認してください。お子さんが新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR(麻疹・風疹)ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の1年間です。

らいおん組のお子さんは確認しましょう。

