



10月のほけんだより



2019/10/01

発行

まだ暑い日はありますが、秋風になり朝晩はだいぶ涼しくなってきました。鼻汁が濃くなったり咳のお子さんがちらほら出てきました。9月に大きい台風がありました。台風の時期は喘息気味のお子さんは症状が出やすいです。また、秋の花粉症でアレルギーの症状も出やすい時期でもあります。早めの対処で、行事や外遊びの活動が楽しめるようにしていきましょう。

❖ 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になるのが6歳頃と言われています。子どもは視力に異常が生じて、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てたら、眼科を受診しましょう。

気になる様子

- ・目を細めてみる
- ・片目で見ると
- ・顔を傾けてみる
- ・まぶしがると
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・よくぶつかったり転んだりする



《予防接種を勧めましょう》

予防接種で出来るものは済んでいますか？任意で出来るものが増え、3回4回と回数が多いものもあるので、今一度忘れていないか確認し、体調の良い時期に受けるようにしましょう。特に任意で受けられる期間の短い麻疹・風疹や水痘は早めに受けましょう。

麻疹・風疹

第1期（1歳誕生から2歳日前日まで）

第2期（就学前の1年間 ひまわり組）

水痘

1歳誕生から3歳誕生日前日まで

『子供に合った靴を選びましょう』

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？

靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。子どもの身体の成長は冬季より夏季の方が大きいといわれるので、この時期に靴の見直しをすると良いでしょう。

*15.0cmの子に16.0cmの靴を履かせることは、大人に置き換えると、23.0cmの人が24.61cmの靴、つまり、3~4サイズも大きな靴を履くことと同じだそうです。

☆良い靴の選び方

- ①かかどが安定してしっかりしている
- ②足幅がマジックテープなどで調節できる
- ③足先が広く丸みがあり、ゆったりしている
0.5cm~1.0cmくらいゆとりがある
- ④つま先が上に反っている
- ⑤靴の底が指の付け根で曲がる
- ⑥お下がり履き癖がついているので避ける



~9月の感染症~

- ・手足口病 9名
- 各クラス1名から2名

*7月から9月にかけて流行した手足口病。2回罹ったお子さんもいて、高熱が出たり、食事が食べられなかったり、例年に比べると罹患数だけでなく、症状が重いお子さんが多かったです。

*三鷹市内の情報では、多くはないですが、インフルエンザが発生しています。手洗い・うがいの予防に努めましょう。



〈今月の保健行事〉

・健診 10/10 (木)

乳児クラス ・こすもす

・身体測定