



10月のほけんだより



2021/10/01
発行

風が秋風になり、過ごしやすい気候になっています。子どもたちは外に出て散歩や探索など楽しんでます。急に朝晩の気温が下がったあたりから0, 1歳児は体調を崩すお子さんが多くなりました。症状がある場合は、早めに受診し無理せず過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

「見る力」を育てるポイント

□明るさ暗さの

メリハリのある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る



□広い空間で身体と 目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経
・脳の発達を促す

□いろいろなものを見る体験を

止まっているものを動いて
いるもの、小さいもの大きい
もの、遠くのもの近くのもの
など様々なものを見る体験が
目に良い刺激になる



□テレビやゲームは 時間を決めて

テレビは正面から見る。
いつも横目にみていると
視力に左右差がでること
も。狭い範囲の平面画面を
見続けると目の負担になる

《インフルエンザワクチンを受けましょう》

インフルエンザワクチン接種の時期になりました。昨年は新型コロナの影響なのかインフルエンザの流行はありませんでしたが、今シーズンは夏からRSウイルスが流行したようにインフルエンザの抗体が少なく流行する可能性もあるとも言われています。重症化防止には有効ですので、12月中旬ごろまでには2回接種できると良いですね。

『感染症情報』

・RSウイルス 1名

すみれ組は風邪の診断で熱や咳、鼻汁のお子さんが多く見られました。

*手足口病、ヘルパンギーナが8月頃より増えてきているそうです。

『衣服の調節』

日中も涼しくなってきたので長袖のお子さんもでてきました。でもまだ、室内は25度前後あり、半袖シャツと肌着で大丈夫です。子どもの衣類は「大人より1枚少なく」が基本です。薄着により体温調節機能が高まるので寒さに対する抵抗力がついてきます。

その時の気温や体調により調節しますので、しばらくは半袖、長袖両方あると良いと思います。また、お散歩用に薄手の長袖の上着があると調節しやすいです。

25℃



半袖

20℃



長袖

15℃



長袖の上着

10℃



厚手の上着

〈保健行事〉

・健診 10/7 (木) ・全身測定 全クラス