



ほけんだより 10月号



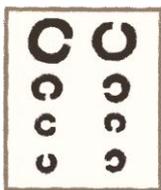
令和3年10月1日
ゆめわかば保育園

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す。旬の物をいろいろ食べ、十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

10月10日は 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歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、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。弱視は早期に発見されれば有効な治療が可能です。気になる症状があったら早めに医療機関に相談しましょう。園医のたけしファミリークリニックでも機械での目のスクリーニング検査を実施しています。

秋は薄着の服装で

秋になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

保育園での服装のポイント

- ・動きやすい服装
 - ・自分で着脱しやすいもの
 - ・下着は保湿性・吸水性がある素材
- * 園内はまだ暑い日もありますので、半袖、長袖の両方の用意をお願いします。

予防接種

保育園は、子どもたちが共に過ごす集団の場で、感染症なども流行しやすいところです。それぞれの年齢に必要な時期に予防接種を行うようにお願いします。

麻疹・風疹の予防接種(MR ワクチン)2回目はどんぐり組が接種時期です。また水痘や日本脳炎など時期があくワクチンは忘れないように母子手帳で随時確認するようにしましょう。わからないことがありましたら看護師に気軽に相談してください。

