



## ほけんだより 10月号



令和5年10月1日  
ゆめわかば保育園

まだ暑さは続いていますが、朝夕は涼しさを感じられ、少しずつ秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調節などをして元気にすごしましょう。



### 10月10日は目の愛護デー

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

「見る力」は目から情報を取り入れて脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。見る様子に「あれ？」と感ずることがある場合は早めに眼科に相談しましょう。

例：目を細めてみる、目がよっている、見る時に首を曲げたり、頭を傾けるなど

**\*前髪が目にかかっている場合は視野のさまたげになったり、目に入ると炎症をおこす場合があります。気をつけましょう。**

### 服装について

10月になると肌寒く感じる朝もあり、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。

しかし、暑い夏が過ぎ、園での子ども達は公園や園庭などの外にでる機会も多くなります。日中たくさん体を動かすと汗もかきます。

本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄手の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で感じることで自立神経が整い、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、朝・夕の送迎時は長袖の上着で調整しましょう。お着替えの予備は暑さにも涼しさにも対応できるように、半袖、薄手の長袖、肌着を複数枚ご用意ください。

### 予防接種について

保育園は集団生活の場のため、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。今年インフルエンザについては、異例の流行で早々の9月に急増し、千葉県内の学校では学級閉鎖の報告が多数みられています。かかる可能性が高まるため、予防接種をご検討ください。（9月10月予約開始の病院が多いです。）

\*どんぐり組は麻疹・風疹の予防接種(MRWakチン)2回目が接種時期です。

**接種後は健康カードに記入してください。**

### 園の感染状況

インフルエンザ1件 突発性発疹1件

**\*発熱・軟便のお子さんが多くいました。**