



ほけんだより

令和4年9月末日
志村さかした保育園

朝晩の暑さもおさまり、秋の深まりを感じるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋があります。過ごしやすい気候なので、さまざまなことにチャレンジしてみてください。



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。その後に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きそうです。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。

こんな症状があるときは注意しましょう

- ✓ テレビや絵本に近付いて見る
- ✓ 明るい戸外で眩しがる
- ✓ 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ないか普段から気にかけてみるようにしましょう。

衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン・上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えのほか、汗もかくので下着の替えもご用意ください。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しく体調を崩しやすくなります。また、空気が乾燥してきます。空気が乾燥するとウイルスが空气中に舞い体内に侵入しやすくなります。また、鼻や喉、目などの粘膜が乾燥することでウイルスを体の外へ追い出す機能が低下します。手洗いやうがいをこまめに行い、加湿器や濡らしたタオルなどを利用し湿度50～60%前後を保てるようにしましょう。

引き続き感染予防に努めていきましょう

先月は手足口病などの感染症流行により、保護者の皆さまには早迎えや家庭保育のご対応いただきありがとうございました。

空気が乾燥してくる季節です。引き続き感染予防に努めていきましょう。

インフルエンザの予防接種をお勧めします。予防接種は感染症そのものを予防するものではなく、重症化を予防するものです。インフルエンザの重篤な合併症（インフルエンザウイルス肺炎、インフルエンザ脳症など）から大切なお子さんを守るためにも、予防接種を受けることをご検討ください。

