



ほけんだより 10月号



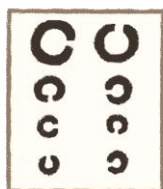
令和5年9月末日
志村さかした保育園

昼間はまだまだ暑く汗ばむ日々ですが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

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。



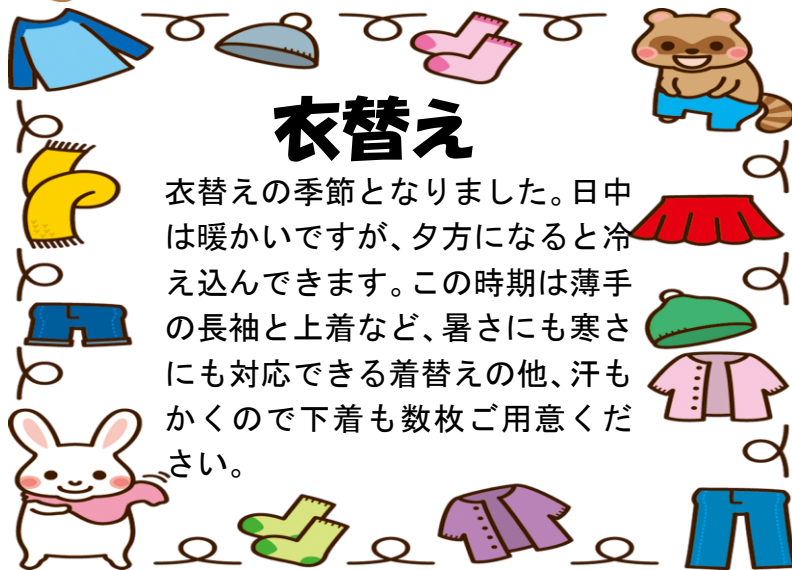
こんな見方は危険信号！

- ・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。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見るようにしてください。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです、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上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

感染予防に努めていきましょう

- 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。
- ※感染発生状況については保健の掲示板でご確認ください