



こども園ほけんだより

10月号 令和元年 10月1日

朝夕の風も涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられる季節になりました。
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…秋は楽しいことがいっぱいです！
園では運動会に向け、子どもたちがのびのび元気いっぱいに活動に取り組んでいる姿に、健康のありがたさを感じながら、季節の変わり目の健康管理にも配慮してあげたいと思います。



10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましよう。

「見る力」を育てるポイント

★明るさ、暗さのメリハリある生活を
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

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



★テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

インフルエンザ警報発令中



県全体のインフルエンザ定点あたりの報告数は52.22人でした。

予防のために



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



内科検診を終えて！

先日行われた内科検診では、問診票の記入、当日の母子手帳持参のご協力ありがとうございました。今回の検診では予防接種の未接種者が多いとの事でしたので、集団生活をするにあたり、早めの接種をお願いしたいと思います。又就学前MR2期の接種がまだな園児は早めに受けるように宜しくお願いします。



☆季節の変わり目で、発熱や嘔吐・下痢など、体調を崩す子が増えています。いつもと様子が違っていたり、気になる様子があれば登園時に担任の保育士へ報告するか、おたより帳への記載をお願いします。早期治療、早期回復を心がけ、園での感染拡大予防にもご協力をお願いします。

☆お薬持参の際に、容器や袋に記名がされていないものや、ビニール袋の口が開いたままのお薬が増えています。誤薬防止のため今一度お薬持参の際の注意事項をご確認くださいませよう、ご協力をお願いします。