



10月のほけんだより



令和5年10月1日発行
明照保育園
たんぽぽルーム

田んぼの稲刈りが始まり、いよいよ秋らしくなってきました。とはいえ、日中は気温が高く蒸し暑かったりと衣類の調整や体調管理に戸惑う今日この頃です。

汗をかいたらこまめに着替えをし、元気いっばいに「〇〇〇の秋」を楽しみましょう!!

内科健診のおしらせ

10/26(木)
14:00~

横手病院小児科 小松医師

※当日はお休みのないようにご協力をお願いします。

おねがい おしほりや歯ブラシ汚れてませんか?

おしほりや歯ブラシの汚れが気になる子どもが増えてきました。漂白除菌をしても、長い期間同じものを使用していると目に見えない汚れや雑菌、細かいカビが繁殖し、黄ばみや黒ずみになります。汚れが気になったら交換しましょう。また、保育園で使用した歯ブラシは使用後に軽く水洗いし、濡れたままキャップをして持ち帰っています。降園したら、お箸やおしほりと一緒に歯ブラシも洗って乾燥させましょう。

10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保湿する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

~たんぽぽルームより~

例年だと11月頃から始まっていた「季節型インフルエンザ」ですが、今シーズンの発生が保育園でもありました。様々な感染症が流行しやすくなっています。こまめな手洗い・消毒・咳エチケット等の基本的な感染予防対策を心がけましょう。

~9月に発生した疾患~

- 新型コロナウイルス
- 咳/鼻水
- アレルギー症状
- 結膜炎
- 下痢/軟便
- インフルエンザ A