



10がつのほけんだより



R6年10月1日発行

明照保育園

たんぼほルーム

昼間はまだ気温が高く汗ばむことがあります。朝夕はぐっと冷え込むようになりました。衣替えの季節ですが、昼夜の温度差で風邪をひきやすい時季でもあります。衣類で体温調整をするなど、体調管理に気をつけましょう。

内科健診のお知らせ

10月24日(木) 14時～

横手病院小児科

小松医師

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、成長を知ることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞きたいことなどがありましたらお知らせください。また、当日はお休みのないようにお願いいたします。

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歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じて、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
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている

●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(できればふた付き)に捨てましょう。

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しますが、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
- 肌着を着て保温する
- 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。



～9月に発症した疾患や感染症～

・新型コロナ ・アデノウイルス ・風邪症状 ・腹部症状

咳や鼻水症状の子どもが増えています。咳でぐっすり睡眠がとれない場合は、早めに対処しましょう!