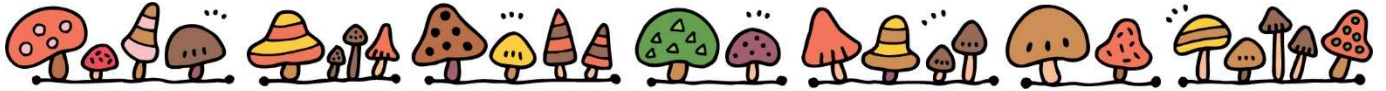


ほけんだより10月

2021年 10月1日
尚徳福祉会
仲町保育園
看護師



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。



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他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

<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大切です。お互いに気を付けて感染を防ぎましょう。

・咳が出る時はマスクをしましょう



<爪について>

爪の長いお子さんが多くみられます。自分自身や、お友達にケガをさせてかなり深い傷ができることもあります。子ども専用爪やすりがあるのをご存じですか？ 定期的に切っていただき、やすりをかけていただけたらと思います。



10月10日は目の愛護デー

<近視の予防・・・幼児期からできること>

小児の近視進行に関して遺伝の影響が強く、その上、環境要因が大きく重なっていることがわかっています。近くでものを見続けることは、近視を進行させます。昔からいわれてきた「姿勢よく」ということは本当に大切なことだったのです。また、屋内遊びより屋外遊びをする児の方が近視化しにくいこともわかっています。ゲームやテレビを長時間見続けることは目にとっては良いことではありません。子どもは外で元気によく遊び、よく眠ることが大切です。また、近視になったら適切な眼鏡をかけることも、近視の進行予防に重要であることが証明されています。視力が低下しているにもかかわらず眼鏡をかけない、もしくは弱い眼鏡・古い眼鏡をかけていると近視はより進行しやすくなります。

10月の予定

5日(火) 幼児身体計測
6日(水) 乳児身体計測
14日(木) 0歳児健診
28日(木) 0歳児健診

