

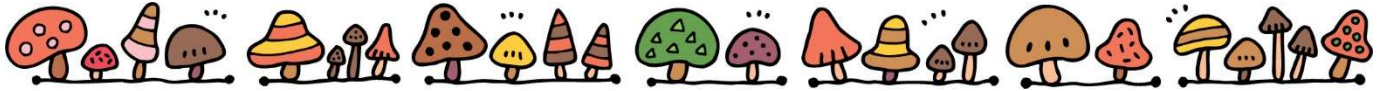


# ほけんだより10月

2022年10月3日  
尚徳福祉会  
仲町保育園  
看護師

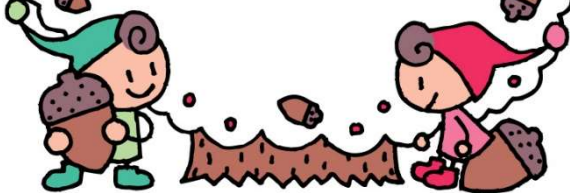


夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。



## 衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かですが、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。



## <前髪が目にかかっていませんか？>

目にかかっていると視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。

また、結膜炎の原因にもあります。短く切ったり、結んだりするようにしましょう

## <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

昨今は大人だけでなく、子どもも日常的にモバイル端末を使う機会が増えており、スマートフォンやタブレットなどを使用して、低年齢の子どもがアニメなどを見る機会が多くなりました。

6歳頃までは視力の発達にとって、一番大切な時期です。乳幼児期から、メディアに長時間触れることは、目の健康以外にも心身の発達への影響も心配されています。

改めてご家庭でも目の健康について考えてみましょう。

## 10月の予定

- 4日(火) 幼児身体計測
- 5日(水) 乳児身体計測
- 13日(木) 0歳児健診
- 20日(木) 0歳児健診

