



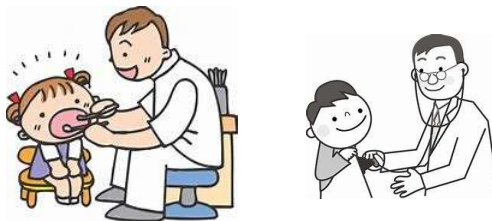
おうちではどんな話をしていますか?お散歩の前に色んなお話しが聞こえてきます。「涼しいね。」「うん。秋だね。」こんな話しが子どもたち同士でできる感性が素敵だなと感じました。半年が経ち、文字が読める・数の概念が理解できるという物事だけでなく、できることが増え、出来なくてもチャレンジしようという気持ち、お友だちとのかかわり、心の育ちを感じる成長を見守っていきたいと思います。

## 健診のお知らせ

**\*歯科検診 10月12日(火)9時30分~**

朝食後、歯みがき、口周りをきれいにし、登園をお願いいたします。

**\*全園児健診 11月17日(水)14時~**



## 薄着のすすめ



元気であれば、肌着と半袖の服装で過ごしましょう。

朝晩、肌寒い日もありますが、日中や室内では体温が上がります。

動くと汗をかくため、反って厚手の服では体を冷やすことがあります。

登降園時に肌寒い日は上着で調節し、肌寒さに少しずつ慣れ、これから先の冬の寒さに負けないよう体作りを行ないましょう。

### 薄着のメリット

- ・体温調節機能を向上させる
- ・自律神経を整え、風邪を引きにくくする
- ・動きやすく、温まりやすい

## 冬に流行する感染症①



### 『感染性胃腸炎・嘔吐下痢症』

貝類は、ノロウイルスの原因になることがあります。

※特に、ノロウイルスやロタウイルス、病原性大腸菌は、  
感染力が非常に強く、こどもや高齢者などでは重症化しやすい。

	ノロウイルス	ロタウイルス
流行時期	11月から2月ごろ	1月から4月ごろ
症状	嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱 2~4日程度で良くなる	酸っぱい臭い、白~淡黄色の水様便、嘔吐、発熱、1週間は症状が続く
潜伏期間	1~2日	1~3日



<予防> \*日ごろからトイレ使用後やオムツ交換の後、調理前、食事前に  
手洗いやうがいをしっかり行う。

### <下痢や嘔吐がある場合>

\*早めに受診し、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

\*食事は便の状態と似たような柔らかさで作ると良いです。(右上の絵:下痢時の食事のめやす)

\*症状が治まっても3週間ほど便の中にウイルスが排出されることがあるため、二次感染しないようご注意ください。

### <感染性胃腸炎、ウイルス性胃腸炎、おなかのかぜ等と診断された後の登園の目安>

嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事が摂れること。登園開始する際に「保護者記入による登園届」が必要。

便や嘔吐で汚れた場所はしっかりと消毒をしましょう。その際はマスク・手袋を着用し、換気をします。



- ・しっかりと汚物を取り除き、水2L+塩素系漂白剤50mlをよく混ぜたもので行う。
- ・吐いた物や便には、ウイルスが含まれているので、片付け後は、手洗いを2回・うがいをしっかり行う。

汚れた衣類など:85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物(漂白注意)で10分間消毒します



消毒ができれば、他の物とは分け、洗濯機に入れて洗濯しましょう。





## インフルエンザの予防接種を希望する方は予約をお早めに

今年は、ワクチンの供給量が少なく、接種できる予約枠が少ない可能性があるようです。

早めにかかりつけの病院の情報を確認し、できるだけ家族全員で予防ができると良いのでご検討ください。

<お願い>予防接種後は、副反応(熱が出る、腫れなど)が起こる場合があります。登園前の接種はお控えください。予防接種後は、できるだけご自宅でゆっくり過ごしていただきたいため、帰園後やお休みの日の接種をお願い致します。

## 10月10日は目の愛護デー

乳幼児期は、目が最も育つ時期です。

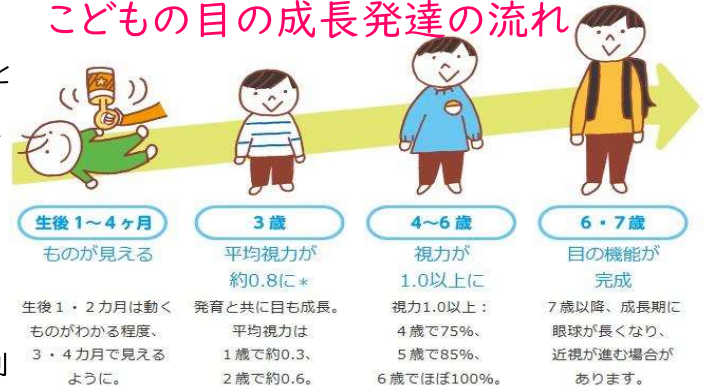
子どもたちは、りす組の頃から周りをよく見ていて、見比べることも、道の反対側にある物も認識して手を振る、公園でも興味津々に近づき遊んでいます。幼児クラスでもからだを動かし遊ぶ姿が見られますが、ちょっと気になる話で盛り上がることも。ゲームやYouTubeの動画、テレビ番組の話。などなどのくらの時間、どんな様子で見えていますか??

一般的にも目の疲れによる視力低下や、斜視などの健康問題を抱える子どもが増えてきています。

楽しめるのは良いことで、その間に大人は家事等するには便利な物です。流れる映像に脳は刺激を求め見続けてしまいますが、ぼーっと映像を眺めているだけのことがあり、アクション系や暴力的なものなど内容によっては成長過程に影響を及ぼすことがあります。見る時間を一緒に考えて守れる約束をする、見せている間も声をかけながら一緒に楽しむ工夫が出来ると良いと思います。メディアをうまく活用していきましょう。

生活環境によって目の発達は大きく変化します。幼い頃から環境・生活習慣を整え、よりよい刺激を与えてのびのび育てていきましょう。

## こどもの目の成長発達の流れ



## ~~気になる症状~~

※両目の動きに違和感があれば要注意

- ・寄り目やどちらかの目がズレて見える
- ・片目をつむる
- ・眩しがる
- ・見えづらそうにしている
- ・物を近づけてみる
- ・笑顔を向けても反応が薄い

**⚠ 目をこすっているお子さまを見かけます。**

網膜は衝撃に弱く、目をこするとといった少しの衝撃でも剥離を起こす可能性があります。

白目が赤くなっている、頻繁に目をこするようでしたら、市販の薬で済ませずに、受診をお勧めします。

気になる症状がある、3歳児検診で受診を勧められたら、必ず受診をお願いいたします。

早期発見・早期治療によりお子さんの目の健康を守りましょう。

## ~~目に良い環境や生活~~

- ★前髪は、目にかからないようにする
- ★汚れた手で目を触らない
- ★照明の明るくして物を見る
- ★絵を描く時や絵本やテレビの画面を見る時等は、姿勢に気を付ける。正面を見た体勢をとり、目線の高さか目線より少し上に設定する。
- ★緑黄色野菜をしっかり食べましょう。
- ★長時間のゲームやテレビ視聴を控える。(連続使用は15分程度。)

## ★外で遊ぼう、よく体を動かそう

外遊びをたくさんしている子どもは、近視リスクが抑制されていたという研究報告もあります。

## スマホを見続けると

