

ほけんだより 10月



2023年 10月
認定こども園世田谷ベアーズ
看護師

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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・うがいや衣服の調整などをして、風邪を予防しましょう。

今月の保健行事

10月 6日 (金)	5歳	身体計測
10月 10日 (火)	4歳	身体計測
10月 11日 (水)	3歳	身体計測
10月 13日 (金)	乳児	身体計測
10月 19日 (木)	0歳児	健診

咳エチケット

咳やくしゃみで風邪のばい菌は、どのくら飛ぶでしょう。

咳は2m、くしゃみは5mくらい遠くまで飛んでいきます。



- 咳、くしゃみをする時は、ティッシュで鼻や口を覆うか、自分の腕で口を覆います。
- 友だちの顔に向けてはしないようにしましょう。

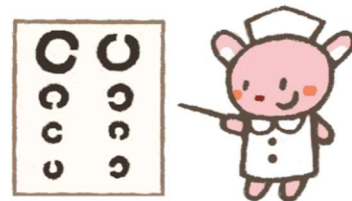


- 鼻をかんだ後のティッシュは、すぐにゴミ箱にすてましょう。
- 手にはばい菌がついているので、石けんで手を洗いましょう。

10月10日は、目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、目の使い方や姿勢が関係しているそうです。外でたくさん遊び、外の景色をたくさんみせることでお子さまの視力を育てて行きましょう。



こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近づいてみる。
- 明るい戸外でまぶしがる。
- 目を細めて見る。
- 目つきが悪い、目が寄っている。
- 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。

このような症状が見られると、斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見てみましょう。

ホクナリンテープについて

テープに記名をお願いします。
また貼付している旨と貼付時間を必ず連絡帳にご記入ください。

ベアーズ
太郎