ほけんだより 10月号

2021年10月1日　発行
社会福祉法人尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズⅡ
看護師

夏の暑さがまだ残りますが、朝・夕は過ごしやすくなってくる時期ですね。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、秋と言えばスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・。様々なことにチャレンジし、栄養豊富な旬の物を色々食べて、心身ともに健康に過ごしましょう。

≪９月の感染症情報≫

・突発性発疹　…　１名

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

こどもの視力は、6～7歳にかけて発達し、大人に近い視力になります。目を大切にするために、以下の３つを守りましょう

1．目は疲れやすいので、テレビ等は長時間続けて観ないようにしましょう
2．本などは明るい所で読みましょう
3．時々、遠くを見ましょう

こんな見方は危険信号！

＊テレビや絵本に近づいて見る　＊目を細めて見る
＊明るい戸外でまぶしがる　＊上目づかいに物を見る
＊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。普段から気にかけて見るようにしてください。

感染症予防には石けんを使った手洗いやアルコール消毒が有効といわれています。アルコール消毒も手洗いの６つの動作で行ないましょう。

手洗いをするタイミングは

- 料理や食事をする前
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- トイレの後
- 外出後
- 動物や昆虫に触れた、外にあるものに触った後