



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いく時期ですね。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

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。