



ほけんだより 10月

社会福祉法人 誠和会 ひまわり保育園
R2.10月号 看護師 上東

夏の暑さもおさまり、秋らしく過ごしやすい日々が続いています。日中は暑さを感じる日もありますが、朝夕は肌寒いほど冷え込むこともあり、体調を崩しやすい季節でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをしてコロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎などの感染予防を行いましょう。また、鼻水や咳の症状がある場合ははやめの受診を心掛けましょう。

目の愛護デー

お子様の前髪が目にかかってはいませんか
前髪が目にかかることで目の不調や視力の低下につながる事が考えられます。
前髪は短く目にかからないように切りましょう。

両目の視力は6歳頃にほぼ完成と言われています。
近くで見る、目を細める、見るときに首を曲げる等の気になる症状がないか普段から見るようにしましょう。

窒息注意

子どもは十分に食物を噛んですりつぶす能力が発達しておらず窒息を起こしやすいです。
また、食事時の歩行・会話・別のことに気を取られやすいことなどもリスクとして挙げられます。
また、食べ物のみではなく、おもちゃや就寝時のタオルなどにも注意が必要です。

- * ぶどう・ミニトマト →5歳未満は1/4以下に切る (さくらんぼ・うずらの卵)
- * 水分の少ないもの →パン・カステラ・イモ類
- * 付着しやすいもの →もち・海苔・団子
- * 硬く弾力のあるもの →たこ・いか・りんご

すべての食べ物で窒息は起こりえます。
よく噛み、1口の量は少なくするようにしましょう。

9月の感染症発生者数

突発性発疹 1名

発熱はないものの、咳・鼻水が見られる園児が多数いました。体温だけで体調を判断せず、症状や機嫌の悪さ等も見て、園生活に支障がないか確認して下さい。

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で「過ごす」コツ

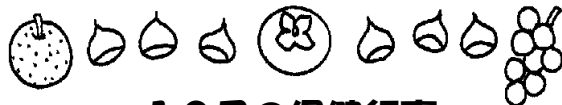
- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

インフルエンザの予防接種が10月中頃よりはじまります。コロナウイルスの影響もあり、接種しづらくなる状況も考えられます。早めに予約することをおすすめします。接種後は担任までお知らせください。



10月の保健行事

- 14日(水) 尿検査 配布日
- 16日(金) 尿検査 回収日
- 22日(木) 尿検査 予備日
- 23日(金) 内科健診

お子様の健康状態を確認するための、大切な行事です。なるべく欠席のないようによろしくお願いいたします。

