10 月のほけんだより

社会福祉法人誠和会　看護師　野澤

朝夕も涼しくなり、秋らしくなってきました。戸外遊びを楽しむ子供たちは葉の色の移り変わりや、気持ちの良い風からそれぞれ秋を感じているようです。10 月に入ると胃腸炎等の感染症が流行します。保育園では、手洗い・うがいを習慣にし感染予防をしていきたいと思います。

9月の感染症発生状況

ウイルス性胃腸炎	1名
ヘルパンギーナ	1 名
突発性発疹	2 名

✿おねがい✿

健康状態を把握するため休日や降園後に体調の変化（発熱、嘔吐、軟便等他）があった場合登園時にお伝えください。

※発熱後 24 時間以内の登園は控えてください。

健康診断のお知らせ

10 月 17 日（金）　1 時 30 分～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことがあればお知らせください。又、当日は、できるだけ欠席がないようにお願いします。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増えついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“”大人より１枚少なめ“”を目安に薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節をおこないましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

① 予防接種を受けるようにする
② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
⑤ 室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ
⑥ 人込みを避ける

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの 1.0 くらいになるのが、6 歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る　● 片目で見る
- 顔を傾けて見る　● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている