


ほけんだより 秋号

令和5年10月31日 まことさつなえ保育園

厳しい暑さも和らぎ、徐々に過ごしやすいい日が増えてきましたね。秋と言えば、スポーツの秋！食欲の秋！ですが、季節の変わり目で体調を崩しやすい季節でもあるので、手洗いやうがい、衣服の調整をして元気な秋を過ごしていきましょう。

10月10日は

目の愛護デー 

乳幼児期は見る機能が発達する、大切な時期です！

子どもの目は毎日発達していて、視力機能は6~8歳頃にはほぼ完成すると言われており、その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。最近、小さなお子さまもスマホを触る機会が多く、視力の発達が気になる場所です。メディアを上手に活用しながらも、自然の中で十分に遊ばせ、外の景色を沢山見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



こんな見方は危険信号！

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、左記のような症状がないか、普段から気にかけてみるようにしましょう。



～スマホ・タブレットの長時間の使用に注意～

子どもの気になる行動をチェック！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホやタブレットをいつまでも見たり触ったりしている | <input type="checkbox"/> あやしても笑わない |
| <input type="checkbox"/> スマホやタブレットを取り上げると泣いたり不機嫌になったりする | <input type="checkbox"/> おもちゃに興味を示さない |
| <input type="checkbox"/> 場所を問わずにスマホやタブレットを触りたがる | <input type="checkbox"/> 便秘がちで、生活リズムがつかみにくい |



1つでも当てはまる場合には、スマホやタブレットの使用について見直していきましょう👁️👂

インフルエンザ対策について



季節性インフルエンザは、毎年11月から12月に流行が始まり春には収束していきますが、今年は例年になく季節外れのインフルエンザが流行していますね。インフルエンザは、強い感染力を持ち感染者のせきやくしゃみなどでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染するほか、ウイルスが付着した手で口や鼻の粘膜を触ることで感染します。

インフルエンザはかぜとは違い、**38℃を超えるような急な発熱や関節の痛みなどがあるのが特徴**です。

保育園は集団生活です。急な発熱、せきやくしゃみの痛みなどインフルエンザのような症状のある人は、なるべく早く受診しましょう！

予防のために

- ①できるだけ、家族で予防接種を受ける
- ②うがい、手洗いをする
- ③3食しっかり食べて、水分をたくさん取る
- ④室内の湿度や温度に気を付けて、こまめに換気をする
(目安湿度：60% 目安温度：20℃前後)
- ⑤たっぷりの睡眠をとる

<子どもの皮膚のはなし>

子どもの肌はみずみずしく見えますが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることがあります。季節の変わりめはとて乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームをたっぷり塗って、水分や脂分を補ってあげましょう👏💕

【保健行事のお知らせ】

12月6日(水) 9:30～ 内科検診

東雁来すこやかクリニック 藤永 久美子 Dr

※日にちが近くなったら問診票を配布致します。

当日はできるだけお休みのないようお願いします。

