



ほけんだより



10月



9月は全体的に咳をともなう発熱のお子さんと、咳が長引くお子さん、症状がおちついて登園したけれど再度、症状をぶり返してお休みするお子さんが多くみられました。気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症が流行りやすくなります。症状がある方は早めに受診し、良くなるまでのご自宅ですっかり養生しましょう。

日中の活動では意外に汗をかきます。衣服の調整と、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠でウィルスを寄せつけない生活を心がけましょう。症状がある方は早めに受診をお願いします。



健診等についてのお知らせ

★全園児健診★

◆10月4日(火)12:20～

ひよこ・ペンぎん・とらぐみ

◆10月7日(金)12:20～

対象:あひる・ねこ・らいおんぐみ



★視力検査★

◆ねこぐみ10月14日(金)

◆とらぐみ10月18日(火)

◆らいおんぐみ...10月19日(水)



基本的に晴れた日に行います。天候や行事等により変更する場合がありますことをご了承ください。

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 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



せきが出る時のケア

1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

3. 加湿する

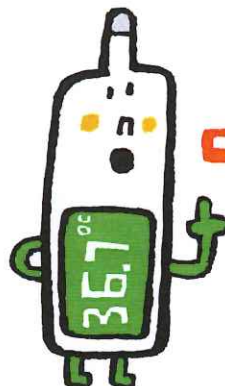
加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



眠れないときは 早めに病院へ

せきが続くと疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。

9月の感染症(健康状況)



- ・ヒトメタニューモウィルス感染症 7名
- ・溶連菌感染症 .. 2名
- ・突発性発疹 .. 1名
- ・とびひ(伝染性膿痂疹) .. 2名
- ・咳・鼻水・のどの痛み .. 23名
- ・発熱 50名

(9/25 現在)



視力の発育について

～早期発見・早期治療が大切です～

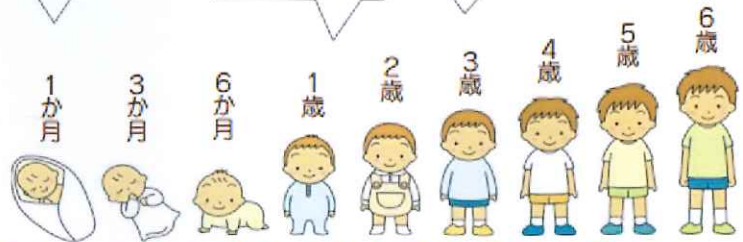


生後1か月は
ほとんど見えません。

1歳で(約0.2)に、
2歳で(約0.4)に
視力が発達します。

3歳までに、視力は
急速に発達します。

6歳では
(1.0～1.2)



ちゃんと見えているかな？

視力の発達にはタイムリミットが

赤ちゃんや就学前の子どもは、0.2程度の視力があれば、不便なく日常生活を送れるため、多くの保護者は子どもの視力不良や、片目の視力だけが弱いことに気づきにくいといわれています。しかし、視力が発達するのは6～8歳まで。その年齢まで見えにくい状態を放置しておく、眼鏡をかけても視力が出ない「弱視」になってしまいます。気になることがあれば3歳児健診を待たずに受診して、早期発見・早期治療をすることがとても重要です。

▶ 当てはまるものがあれば受診して！ ▶

物を見るとき、左右どちらかに頭を傾げる、顔を回す、あごを上げる(下げる)

片方の目(視線)が内側に寄っている

片方の目(視線)が外側に向いている

目を細めて見る

極端に近づいて見ようとする

上目づかい(下目づかい)で物を見る

まぶたの形(大きさ)に左右差がある

屋外で異常にまぶしがる・いやがる

瞳の中央(奥の方)が白く光る

一緒に歩けばいいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発になります。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

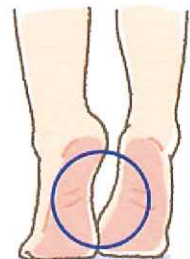
公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」
などとゴールを決め、
励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足！