

ほけんだより

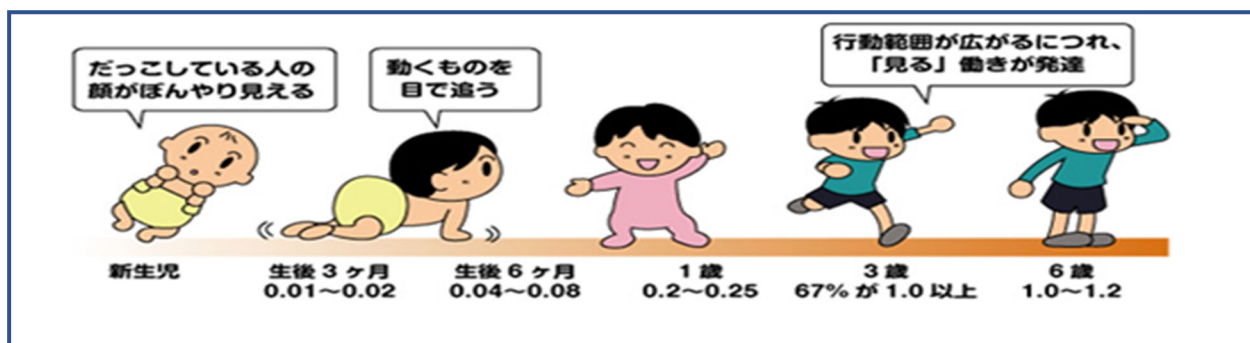


朝晩と昼間の寒暖差が大きい季節になりました。体温調節が上手くできない、暑い寒いを訴えられない乳幼児期のこどもは体調をくずしやすくなりますので、衣類の調節をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症はピーク時より感染者数が減少していますが、まだまだ油断はできません。そして、寒くなってくるとインフルエンザも流行し始めます。引き続き感染予防の徹底、バランスのよい食事と十分な睡眠、規則正しい生活リズムを心がけて体調管理に気を付けましょう。

10月10日は目の愛護デーです



視力は6歳で1.0になると言われています。いつも何気なく使っている目ですが、一生使うものです。大切にしましょう。視線が合いにくい、よくぶつかる子の中には遠視や斜視が原因のことがあります。片目でしか見えない場合は視力の発達に影響がでてくることもありますので、6才頃までに目を使う訓練が必要な場合があります。気になることがある時は一度眼科を受診しましょう。



保湿をしましょう 寒くなり乾燥肌のお子さんが目立ちます。乾燥がひどくなる前に保湿を始めましょう。

掻き壊す場合は早めに受診しましょう。掻いて血が出る場合は他児につかないよう保護をお願いします。

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- たっぷり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

感染症情報 9/3~9/29

新型コロナウイルス	4名
RSウイルス	6名
手足口病	7名

保健行事

10/27 0.1歳乳児健康診断
毎月 身体測定(身長・体重)

インフルエンザの予防接種が各機関で10月より開始されます

