

ほけんだより 10月



朝晩と日中では寒暖差が大きく、体調を崩しやすいのでこまめに調整できるよう衣類を準備しましょう。また秋になると急に背や足が大きくなったりします。薄手の長袖など衣替えのついでに、洋服や靴の大きさも確認しましょう。足に合っていない靴を履いていると姿勢などにも影響します。夏の疲れも出ています。十分な睡眠と栄養を取り、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

看護師 松坂

10月10日は あいち 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 ●片目で見ると
- 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



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。

保健行事

毎月初め 身体測定
10/28(木) 0、1才児健診
8:50頃～
11月は全園児健診と
歯科健診があります。

感染症状況 9/7～10/7

感染性胃腸炎 6名