



ほけんだより 10月

くまの子倶楽部

三室保育園本館

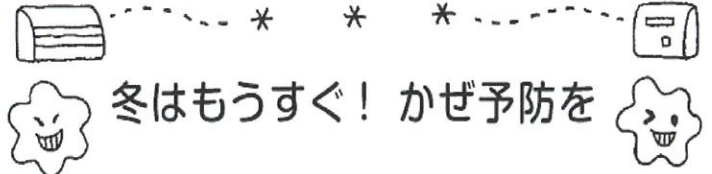
看護師 倉田佳奈

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪予防をしましょう。

衣替えの季節です

10月に入り、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いと感じる日もあります。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や子どもの体調に合わせて、衣服を調整しましょう。

ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、記名やサイズの確認をお願いします。



冬はもうすぐ！ かせ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。



子どもの目の健康に気をつけましょう



10月10日は目の愛護デーです。「10」を横並びにしたときに眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。子どもの視力は6歳ぐらいでほぼ大人と同じまでに発達します。小さな子どもは目の病気にかかったり、視力に異常が生じたりしても、ほとんどの場合自分から症状訴えることはありません。ふだんから子どもの目の状態には注意をし、以下のような様子が見られたら早めに受診しましょう。

○目を細めたり、目をしかめたりする。

○横目でものを見ることが多い。

○テレビなどを極端に近づいてみる。

○必要以上にまぶしがる。

