



保健だより

令和6年度 10月号
丸森ひまわりこども園



空の色が澄んできました。日中の日差しはまだ強い日もありますが、吹く風も急に冷たくなり、涼しく感じますね。体を動かすには良い季節・気候になりました。衣服を調節しながら、薄着の習慣を身に付けていきましょう。

衣替えの季節です

◎衣類のチェックをもう一度してみましょう

- シャツや下着、ズボンなど衣類が小さくなっていませんか？
手を上げた時、お腹の出ないサイズに変えていきましょう。
- パンツやズボンのゴムがきつすぎたり、緩くなっていませんか？
ゴムが緩いと運動や遊びの妨げになります。反対にゴムがきついと、お腹が痛くなったりします。
- 名前の書き忘れや書いた文字が薄くなったりしていませんか？
名前があると、失くし物も見つけやすくなります。

薄着の習慣は、秋がチャンスです

◎大人より薄着が快適です

- 子どもは大人より新陳代謝が盛んなので、体温も高くなっています。
動きも活発ですから、大人より1~2枚少なめが丁度よいといえます。

◎子どもの時に、暑さ寒さを体感するのは大切なことです

- 暑さや寒さといった、外気の温度を感じることができるので、体温調節の働きが高められます。

◎動きやすく、着替えやすいものを半袖・長袖の両方、必要枚数ご用意ください。



★秋～冬にかけて流行りやすい感染症★

秋から冬にかけては、インフルエンザや感染性胃腸炎、RSウイルス、溶連菌感染症といった感染症が流行りやすい季節になります。

乾燥した空気を好みますので、適度な湿度（60%くらい）を保ち、定期的に部屋の換気もしましょう。

→10月からインフルエンザの予防接種予約&接種がはじまります。

6ヶ月~13歳未満の子どもは、2回接種する場合は2~4週間あけての接種になるので、計画的に接種しましょう。

◎バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力 up を心掛け、外出後は必ずうがいと手洗いを忘れずに！

◎10月10日は目の愛護デー◎

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりと分かる程度。それが6ヶ月頃には0.1ほどになります。1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどなり、立体的に物が見られるようになります。8歳頃になると視機能の発達がほぼ終わります。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

！こんな時は心配です！

- 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



お知らせ

病後児保育事業『嘔吐処理講座』ミニ版！

日時：10月24日（木）10:00~受付

場所：丸森たんぽぽこども園

*自宅での嘔吐処理の手順を、看護師がお話します
その後、支援センター主催の『ミニ運動会』となります



