



# かつ けんこう 10月の健康だより



2015.10.1発行

かんのん町保育園

たの あき 楽しい秋がやってきました！！これから秋のフェスティバルや遠足などと楽しい行事が続きます。ひるま やかん かんたん さ おお 昼間と夜間の寒暖の差も大きくなり、たいちょう くす 体調も崩しやすい時期ですが、なつ あつ えいきょう 夏の暑さの影響やちゆう や おん ど さ からだ つか 子どもの体力もぐんと伸びる時期でもあります。たの けいけん とお 楽しい経験を通してけんこう からだ はぐく 健康な体を育てていきましょう。

## ～9月の感染症情報～

あーるえす ういーるす かんせんしやう 1名  
RSウイルス感染症 1名

\*感染症は少なかったのですが、発熱の子どもが多く出ました。

## てあら 手洗い・うがいでいますか？

そと 外での活動が増えるこの時期、手洗い・うがいをしっかり行うことで風邪や感染症の予防につながります。なつ あつ えいきょう 夏の暑さの影響やちゆう や おん ど さ からだ つか 夏の暑さの影響や昼夜の温度差で身体が疲れやすくなっています。てあら 手洗い・うがいでびょうげんきん からだ をしっかり守りましょう！！

＝手洗いのポイント＝

\*6つのポーズを覚えてしっかり洗いましょう。

1. お願いのポーズで掌を洗う。
2. カメのポーズで手の甲を洗う。
3. お山のポーズで指の間を洗う。
4. オオカミのポーズで指先を洗う。
5. バイクのポーズで親指を洗う。
6. つかまえたのポーズで手首を洗う。



＝うがいのポイント＝

ぶくぶくうがいをしてからガラガラうがいをすると効果的です！！ガラガラうがいは顔を上に向けてしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

### 目をたいせつに



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。にゅうようじま 乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。ひごろから、子どもの「目」の健康に注意を向け、おかしいと思ったら早めに受診しましょう。この時期からドライアイやアレルギーにより目やにや痒みが出てくる場合があります。注意して観察しましょう。

## ＜親子で歯科検診のお知らせ＞

今年も保護者会にご協力いただき親子で歯科検診を11月12日(木)15:00～行うことになりました。ご協力よろしくお願いします！！

\*詳しくは10月中旬にお知らせいたします。



## ～秋の衣服について～

あさゆうず 朝夕涼しくなってきました。しかし晴れている日に外で遊んでいる子ども達は汗ばんでいます。そのため日中は半そで動きやすい服装が良いでしょう。これからの季節は、登降園用に羽織るものを用意して着脱がしやすい服装にしましょう。

## ＜薄着で過ごすために＞

- 1 手足は出してもお腹背中が出ないようにする。
- 2 肌着を着せて保温する・・・Tシャツやトレーナー1枚だけ着るのは×  
(肌着1枚であたさが4℃アップするそうです)。
- 3 襟のある服、身体に合った上着で体温を逃がさないようにする。

肌着は汗を吸収してくれます。夏用と冬用を用意しておきましょう。

