



10月ほけんだより

令和6年10月1日発行
新川崎みらいのそら保育園

長く続いた暑さが落ち着き、朝晩は肌寒くなってきました。この季節は寒暖差で体調を崩しやすいので、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」となっています。子どもの目を守るには感染症や怪我だけでなく「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

10月10日は目の愛護デー

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人とほぼ同じ程度(視力0.8~1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳頃には大人と同程度になります。

注意 こんなときは心配です！

目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。



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くりますが、薄着でいると冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく寒さに対する抵抗力が強い体になれます。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》

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする

~インフルエンザ予防接種について~

乳幼児が罹患すると肺炎や脳症など重症化のリスクがあります。また、保育園では1人発生するとすぐに拡大してしまいます。予防接種を受けて重症化を予防しましょう。

9月の報告

今月はマイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑、おたふく風邪(疑い)の流行性感染症が発生しました。

○身体測定

- ・5日(3-5歳)/6日(1,2歳)/9日(0歳)

○三者連携集会

- ・10日「早寝早起き朝ごはん」(幼児)



10月の予定

○身体測定

- ・8日(3-5歳)/9日(1,2歳)/10日(0歳)

○園医健診：22日(0,1歳)

○保健指導：24日「トイレの使い方」(幼児)

せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こす

横になると咳がひどくなるときは、縦に抱っこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② ゆっくり休む

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、乳幼児は咳でも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。

③ 部屋を加湿する

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いてのどを守りましょう。

