保健だより

かやの実保育園

日差しはまだ強いものの,吹く風はめっきり涼しくなり,心地よい気候になってきました。10月は宿泊保育,親子遠足,芋煮会,秋の遠足とイベントが盛りだくさんです。どのイベントも,コロナ禍ではありますが,子どもたちの思い出に残るよう,みんなで楽しみたいと思っています。朝晩と日中の気温差が激しく,体調を崩しやすい時期です。秋ならではのおいしいものをたくさん食べて,ゆったり過ごしましょう。

10月の予定

1日～　身体測定

26日　0歳児健診

就学前健診のおしらせ

らいおん組は,就学に向けて,10月より各学校で就学前健診が始まります。

就学予定学校で受診が出来ない場合でも,羽村市内の他の学校で受診することが出来ますので,必ず受診しましょう。

手足口病の流行について

8月末から9月にかけて,ひよこ組,りす組を中心に,手足口病やヘルパンギーナと診断されるお子さんが多くみられました。市内の保育園でも7月から流行しています。どの保育園の看護師も口をそろえて,今年の手足口病は,熱が高く,発疹の量も多く,発疹がカサブタになりやすいという特徴を挙げていました。また,手足口病の後,手足の皮が剥けたり,1～2ヶ月経過してから,爪が剥がれ落ちたりすることもあります。そのままにしておいても自然に治ることがほとんどですが,心配な場合は皮膚科で相談しましょう。

愛情ギュッとず～っとはむら

子どもの目の健康を守る

10月10日は 目の愛護(あいご)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
- 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

「見る力」を はぐくむために

① いろいろなものを見る機会を作りましょう。

② 広い場所で身体を動かし，目や頭を刺激しましょう。

③ 夜,寝る時は部屋を暗くするなど,明るさ,暗さのメリをつけましょう。

令和４年度は，新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されており，日本感染症学会では積極的なインフルエンザワクチンの接種を推奨しています。また，インフルエンザワクチンも，記録が残っている中で最大の供給量となる約３５２１万本（成人で１回接種の場合，約７０４２万回分）を確保できる見込みです。

１３歳未満は２回接種する必要があるため，接種を考えている方は，かかりつけ医に相談しましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

1. 予防接種を受けるようにする
2. 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
3. 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
4. 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
5. 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
6. 人込みを避ける