



# 保健だより



かやの実保育園

今年は残暑も厳しいと思っていましたが、9月の下旬から風がすっかり涼しくなり、いきなり秋めいて驚いています。10月は宿泊保育、芋煮会、秋の遠足とイベントが盛りだくさんです。猛暑続きだった夏の疲れもあり、朝晩と日中の気温差も激しいため、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

25日 0歳児健診

## 就学前健診のお知らせ

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できますので、必ず受診しましょう。

(宿泊保育と重なってしまった方、よろしくをお願いします。)



## 10月10日は 目の愛護デー

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、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
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしが
- 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、暗さのメリハリをつけましょう。

愛情ギュッとず〜っとはむら

令和5年度は、既にインフルエンザの流行が始まっており、東京都では注意報が発表されています。インフルエンザのワクチンは、9月末時点で、年度内の供給量の半数ほどが出荷される予定となっています。全体の供給量としては、成人で約6242万人分です。十分量が確保されていますが、令和2年度のように希望者が増えると、不足傾向になる可能性もあります。

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



たっぷりの睡眠も大切！



## 薄着の習慣は秋からスタート

### 薄着で元気！

薄着していると、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、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。