



# 保健だより



かやの実保育園

昨年同様、暑い夏が続いたものの、お彼岸を過ぎた頃から急に涼しくなり、突然の秋に驚いています。夏が暑過ぎたのか、急に涼しくなったからなのか、幼児クラスでは頭痛や嘔吐の症状が同時に現れるお子さんが多くいました。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。10月は宿泊保育、芋煮会、秋の遠足とイベントも盛りだくさん！秋ならではの美味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

28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できますので、必ず受診しましょう。



**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、暗さのメリハリをつけましょう。

※らいおん組の視力検査が終了しました。結果は、健康カードにてご確認ください。たぬき組、きりん組は、順番に行なっています。

昨年度は、この時期に注意報が発令されていましたが、今年度、東京都ではまだ流行していません。

令和6年度のインフルエンザワクチンは、ここ3年間の平均使用量を上回っており、ワクチン不足になる可能性は低そうです。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。

早いところでは、受付が開始しているところもあります。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

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。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。

ヒートテックは、吸湿発熱という原理を使用していて、皮膚から発生する水蒸気を繊維が吸湿して、発熱します。この水蒸気は、汗だけでなく、安静にしているでも出ている不感蒸泄と呼ばれるものも含まれています。

子どもは、皮膚がデリケートなため、化学繊維による刺激は控えた方が良いでしょう。また、新陳代謝が活発で汗をかきやすいため、暑くなりすぎたり、汗で濡れた肌着が体温を奪って寒くなることもあります。

お子さんの肌着は、綿のものがおすすめです。