



保健だより



かやの実保育園

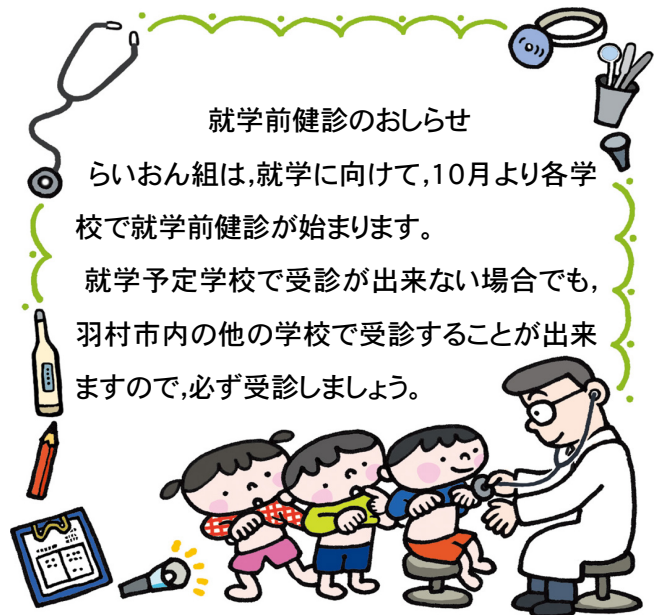
今年は10月を過ぎても残暑が続くと言われていましたが、思っていたよりも早く涼しい秋風が吹きはじめましたね。日差しが強かったり、風がなかったりする日は残暑が厳しくなりそうです。りす組では発熱、幼児クラスでは発熱や下痢、嘔吐等の症状があるお子さんが多くいました。猛暑続きだった夏の疲れもあり、朝晩と日中の気温差も激しいため、体調を崩しやすい時期です。10月は宿泊保育、芋煮会、秋の遠足とイベントも盛りだくさん！秋ならではの美味しいものをたくさん食べて、ゆったり過ごしましょう。



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、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
- 片目で見える
- 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。

沖縄県、長野県、京都府、千葉県等でインフルエンザの流行が始まっていますが、9月26日、東京都も流行が開始したと発表されています。現在、9都府県で流行開始となっています。東京都内では、保育所、幼稚園、小・中・高校では190人が罹患し、早くも4校で学年閉鎖、8校で学級閉鎖となっています。

インフルエンザの予防接種の受付が開始している病院もあります。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。



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、安静にしているときに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。