



# 10月のほけんだより

令和5年10月発行  
あすなる保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。子どもの体力もぐんと伸びる時期です。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきたいと思えます。

## < 10月の保健行事 >

### ★内科検診

4日(水)すみれ組・さくら組 11日(水)もも組・れんげ組 19日(木)たんぽぽ組・うめ組

※当日は着脱のしやすい服、長い髪は結びましょう

※お子さんのことで気になることがあれば、事前に担任までお伝えください



★10月10日の「目の愛護デー」にちなんで目についてのお話をします

★うんちについてのお話をします(調理の先生と一緒にお話します)

※すみれ組～さくら組で行います

## 10月10日は目の愛護デー “目をたいせつに”

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

### どんな働きをしているのかな？



- まゆげ  
おでこから流れる汗が  
目に入るのを防ぐ
- まぶた  
とっさの時、閉じて目を守る

- まつげ  
目にゴミやほこりが入るのを防ぐ
- ひとみ  
目に入る光の量を調整する

### いろいろなものを見る体験★

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になります。

## ～インフルエンザの流行する季節が近づいてきました～



今年は例年より季節性インフルエンザの発生数が増えてきており、季節外れのインフルエンザが流行している状況にあると言われています。

子ども(13歳未満)に予防接種する場合、1回目の予防接種をしてから2回目の接種まで2～4週間あける必要があります。最もインフルエンザの予防効果が高くなるのが2回目の接種後の1ヶ月後位と言われています。今年は例年よりはやく予防接種の予約は9月下旬から10月頃にはじまりますのでかかりつけの病院へ相談してみてください。

例	発症日	発症後5日間(登園停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK!		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!

## 元気いっぱいチャレンジカードにご協力ありがとうございました★

3歳以上のお子さんを対象に8月24～30日の期間で生活習慣の見直しをしていただきました。「前回よりもテレビを見る時間が減りました」「今回も色塗りを楽しみながら取り組んでいました」など様々な感想が見られましたが、ご家庭ではいかがだったでしょうか。

集計結果をグラフにしてみると、各クラスメディア時間(テレビ・ゲーム)の達成率が他に比べて低かったです。メディア時間が増えると、子どもたちが身体を動かす機会が減り、友達や家族と遊ぶ時間も減ってしまいます。また、生活リズムの乱れ、視力低下などにも影響してしまいます。

メディア以外の遊びの楽しさを伝えてあげ、一緒に身体を動かして遊んだり、絵本や図鑑などを見たりし、メディア時間を減らしていけるといいですね(^\_^)♪

