



# 10月のほけんだより

令和4年10月発行  
あすなる保育園

吹く風もだんだんと涼しくなり、朝夕はグッと冷え込むことが多くなってきました。体調を崩しやすい時期ですので、体が冷えてしまわないように下着を着て、上着で体温調節を行う様にしましょう。

## 10月の保健行事

### 【内科検診】

14日(金)…たんぽぽ組、うめ組

19日(水)…もも組、れんげ組

21日(金)…すみれ組、さくら組

※当日は着脱のしやすい服装で、長い髪はまとめてお願いします。

なお、気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

※検診は午後1時半頃から行います。お迎えの早い場合は順番を調整しますのでお知らせください。

☆すみれ組～さくら組で、10/10の「目の愛護デー」にちなんで目についてのお話があります。

☆すみれ組～さくら組で、うんちについてのお話があります。(調理の先生と一緒に話します)



## 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、子どもの目がもっとも育つ時期。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。

### テレビやゲーム、パソコン操作は “30分に一度の休憩”をしましょう！！

対象物をはっきりと見るために働く「毛様体筋（ピント調節筋）」は、対象物を目で追えば追うほど、せわしなく働き、疲労します。この疲れを癒すためには、目を休ませることが第一です。

テレビやゲーム、パソコンの操作は30分に一度の休憩を設けましょう。食事中はテレビを消すなどすれば、自然と家族との会話に集中できるだけでなく、疲れ目解消にもつながります。

### テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

### いろいろなものを見る体験を

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。



## =風邪症状に気を付けましょう=

1日の寒暖差があり、体調管理が難しくなる季節ですが、保育園でも鼻水や咳が出るお子さんが増えてきました。

これから冬に向けて呼吸器系の感染症が流行りやすくなってきます。

### ★RSウイルス

症状：発熱、鼻水

重症になると咳、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸がする  
(年齢が低いほど重症化しやすい)

潜伏期間：2～8日間

### ★インフルエンザ

症状：高熱、咳、頭痛、関節痛

潜伏期間：1～4日間

### ★マイコプラズマ肺炎

症状：乾いた咳、発熱

幼児期から学童期が多い

潜伏期間：2～3週間



いずれも飛沫感染・接触感染を起こします。手洗い・消毒・マスクをしっかりと行い、予防に努めましょう！

### インフルエンザの予防接種について

小児はインフルエンザで重症化する恐れがあり、出来る限り確実に予防接種を行いましょう。医療機関によっては既に予約が開始になっているところがあります。かかりつけ医に相談してみてください。

### 歯科検診の受診結果について

6月に行われた歯科検診の結果、改めて受診が必要と判断された場合、案内が届いているかと思えます。受診が済まれましたら、園まで受診結果をお知らせ頂きますようお願い致します。

