



10月のほけんだより



令和2年10月1日発行
よしかわ社の保育園
看護師：小葉智子

ミニ運動会、ケガなく無事に行なう事ができました。10月になり、昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗いうがい、衣服の調節などをして、風邪を予防していきましょう。



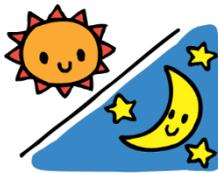
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、眉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ょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

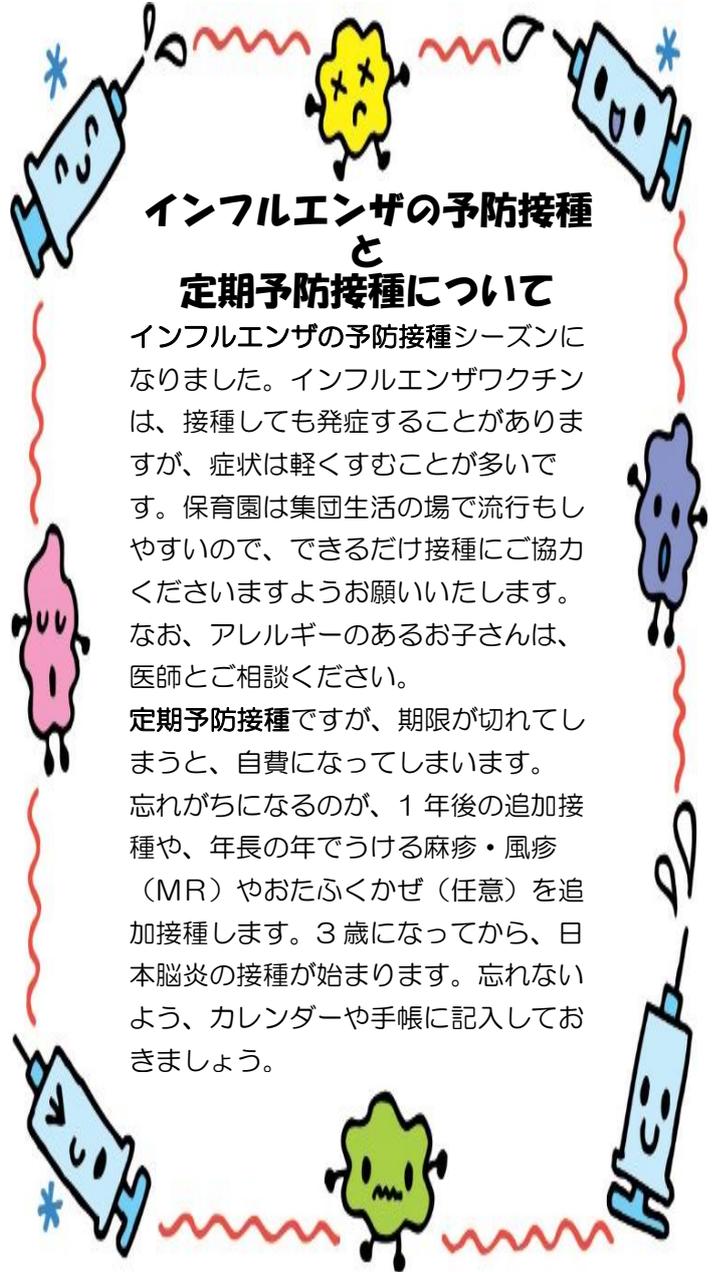
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームやYouTube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、極力控え、時間を決めてみるようにしましょう。



インフルエンザの予防接種と 定期予防接種について

インフルエンザの予防接種シーズンになりました。インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状は軽くすむことが多いです。保育園は集団生活の場で流行もしやすいので、できるだけ接種にご協力くださいますようお願いいたします。なお、アレルギーのあるお子さんは、医師にご相談ください。定期予防接種ですが、期限が切れてしまうと、自費になってしまいます。忘れがちになるのが、1年後の追加接種や、年長の年でうける麻疹・風疹（MR）やおたふくかぜ（任意）を追加接種します。3歳になってから、日本脳炎の接種が始まります。忘れないよう、カレンダーや手帳に記入しておきましょう。

ホクナリンテープ等貼付薬について

貼付薬使用時は、必ず連絡帳に記入、もしくは朝の受け渡し時に、口頭で伝えて下さい。貼付薬には、**名前と日付**を記入して下さい。お忙しいと思いますが、ご協力お願いいたします。

