



# ほけんだより 10月号



平成29年10月1日  
小倉すくすく保育園  
看護師 山口友恵

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ました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。動画やゲームを長時間みていませんか？時間を決めてみるようにし、自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

## インフルエンザの予防接種

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とご相談ください。



### 後期内科健診のお知らせ

10月20日（金）14時から、  
内科健診を実施します。

健康調査票は後日配布します。  
当日は、普段よりお昼寝が短くなりますのでご了承ください。