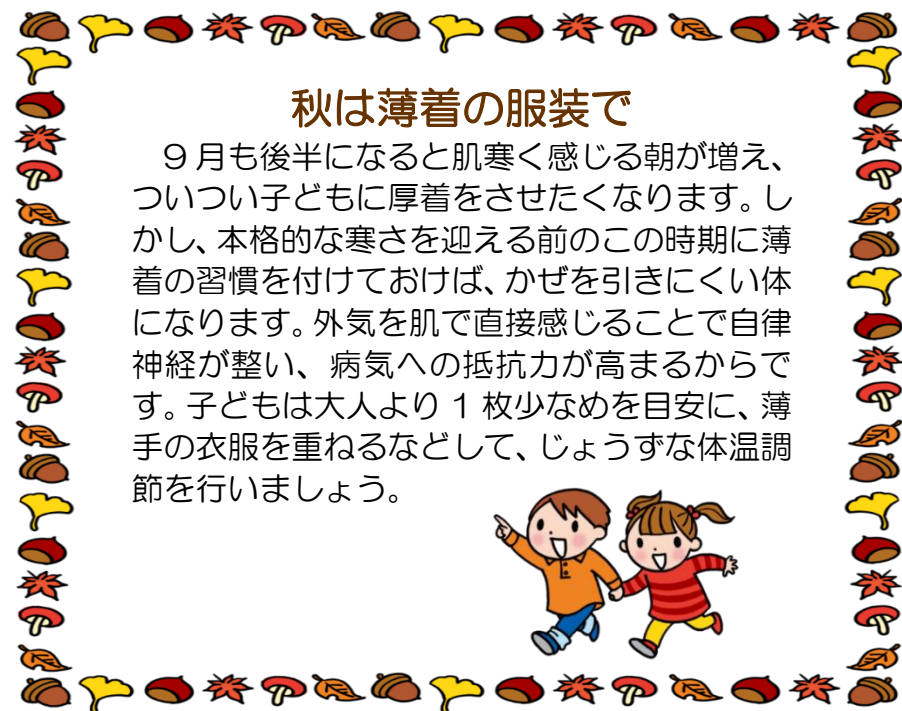




# 10月ほけんだより

令和年9月25日  
松島さくら保育園 保健室

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。園では毎日、運動会に向けて園庭やホールで子どもたちが運動会の練習をがんばる様子が見られます。気温差で体調を崩しやすいので、衣服や掛物で上手に体温調節して、元気に運動会を迎えられるよう過ごしていきましょう。



## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。子どもは大人より1枚少なめを目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いきましょう。



## ●お知らせ

感染症拡大防止のため、**37.5度以上**の発熱があった場合、**解熱してから24時間**は自宅で様子を見ていただくよう、引き続きよろしくお願ひします。

## ●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歳頃にほぼ完成すると言われています。その後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こともあるそうです。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

- ★テレビや絵本に近づいている
- ★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頸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。

## ●手洗い

これからの季節、かぜや感染症が増えます。手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

### 手順

1. 腕まくりをし、水道水で手を濡らします
2. 石けんをしっかりと泡立てます
3. 手の平を合わせて洗います
4. 手の甲を洗います
5. 指と指の間を洗います
6. 指先、爪の中を洗います
7. 手首を洗います
8. 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます

