



# ほけんだより

## ～すくすくげんき～

\*乳児医療証が10月1日に更新になります。健康保険証については新しい乳児医療証と合わせて両方をコピーして下さい。電話番号の記入もよろしくお願致します。前回お預かりした保険証のコピーはこちらでシュレッターにかけさせていただきますのでご了承下さい。

### \* \* \* 幼児クラスを対象に 視力検査を行います \* \* \*

10月10日(火)らいおん組  
10月11日(水)とら組  
10月12日(木)ねこ組  
視力測定の結果はA, B, C, D段階でお知らせします。  
A 視力1.0以上 B 視力0.9-0.7  
C 視力0.6-0.3 D 視力0.3未満  
\*園で行っている視力検査は天候や、疲れ具合、集中力に左右されるため、あくまでも目安としてお考えください。

### 衣服の調節と健康!

#### 1. おとなより薄着が快適です。

- ・新陳代謝が激しく、運動量も多いため、熱を放散させる必要があります。
- ・子どもは、体重あたりのエネルギー消費量が、大人の2~3倍多く、体温も高めです。  
→子どもが健康に過ごすためには、薄着で心配ありません。薄着のほうが快適なのです。

#### 2. 子ども時代に、暑さ寒さを体感するのは大切なことです。

- ・乳児期は体温調節の機能が未熟ですが、10~15歳頃体温調節中枢の機能が完成します。
- ・暑さ寒さの経験によって、自律神経が順調に機能していくようになり、適応力も育っていきます。  
→いつも快適な環境に置かれると、体温調節をする心配がないので、気温の変化についていけなくなってしまいます。健康な育ちを妨げないよう、衣服の調節にも気を配っていきましょう。



### お知らせ

\*全園児健康診断が、10月26日(木)にあります。当日は可能な限り出席をお願いします。

気になることがある場合は事前に看護師もしくは担任までお知らせください。



## 2歳未満は要注意! RSウイルス感染症

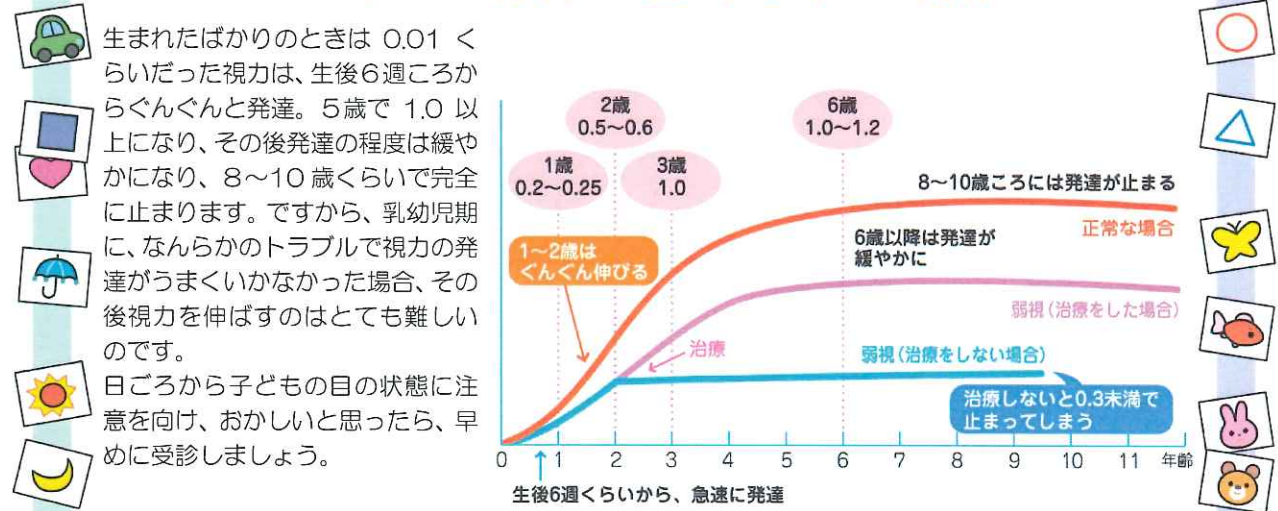
秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管炎、細気管炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かせかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。



## 目の健康

いちばん視力が伸びる乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はありません。また、この時期の子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できません。周りの大人が、つねに子どもの目に気を配り、守っていきましょう。

### 視力の発達に重要な乳幼児期



日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

### 片目の視力チェック法

片目が見えていない状態は、見つけにくいものです。あそび感覚で、さりげなくチェックしてみましょう。子どもの背後から手を回して片方ずつ目を隠し、両方とも同じように見えるか、確認してみましょう。乳児の場合は、どちらか片方を隠したとき、極端にいやがるようなら、左右の視力に大きな差がある可能性が。両方いやがる場合は、目を隠すのが不快だけということが多いので、問題ないでしょう。



### こんな行動があったら 要注意

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものを見ることが多い
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる

### じょうずな手の洗い方

しっかりと洗い、ばい菌を洗い流しましょう。



### 9月の健康状況

- ☆溶連菌感染症.....9名
- ☆RSウイルス.....5名
- ☆手足口病.....5名
- ☆下痢・嘔吐.....6名
- ☆とびひ.....3名

\*朝晩涼しく感じるようになりましたね。うがい・手洗いも忘れずに!

### 10月に入るとインフルエンザワクチン接種の予約ができる病院が多いので、かかりつけ医に相談してみましょう。