



ほけんだより



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

薄着で元気!



薄着していると、冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達をうながすともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

視力測定と全園児健診のお知らせ (対象：幼児クラス)

視力測定	全園児健診
10/27 (金) AM	10/17 (火) PM
10/25 (水) AM	11/14 (火) PM
10/26 (木) AM	12/12 (火) PM

天候や都合により急に変更になる場合もあります。その際は黒板に掲示いたします。

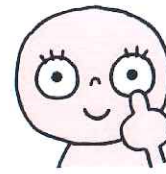
インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか?

以下、厚生労働省のホームページより一部引用
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>

- 流行前のワクチン接種
感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。家族から移ることもあるので、みんなで予防を心がけましょう!
- 外出後の手洗い等
流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウィルスに限らず、接触感染・飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウィルスはアルコールによる消毒でも効果が高いです。
- 適度な湿度の保持
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下しかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50-60%)を保つことが大切です。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控える
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

10月の感染症(健康状況)

- 溶連菌感染症・・・1名
- 手足口病・・・5名(0歳児クラス中心)
- 突発性発疹・・・2名
- 発熱・咳・鼻水等でお休みする子が多く見られました。



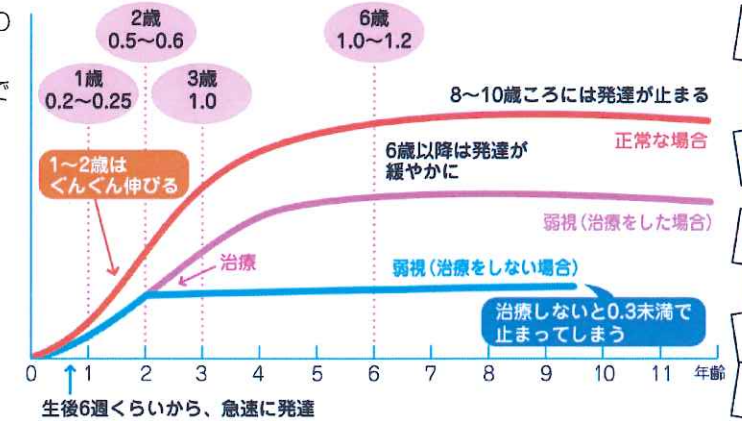
目の健康

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



生まれたばかりのときは 0.01 くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で 1.0 以上になり、その後発達の程度は緩やかにになり、8~10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期になんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。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、極端に嫌がるようなら、左右の視力に大きな差がある可能性があります。両方嫌がる場合は、目を隠すのが不快な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。

