



ほけんだより

10月号



2023年10月
fujimuraナースリー
看護師

夏の暑さもおさまりつつあり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の訪れを知らせてくれます。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、体調を整えていきましょう。

正しいケアで目を守りましょう

10月10日は目の愛護デーです。目は外界と直接接しているため傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知りましょう。

前髪はすっきりと

前髪が長いと、毛先が目に入って目を傷つけたり、結膜炎などの炎症を起こしたりするものになります。短く切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと外側に向かって拭く

清潔なタオルを軽く濡らして目にあて、そのまま外側に拭きます。乾いた目やには無理に取らず、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多い時は病院を受診しましょう

目やには、涙にふくまれるムチンという物質が眼表面の不要なものを絡めとってできたものです。自然にできる物ですが、

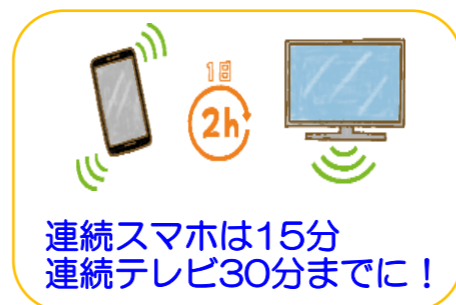
- ・目やにの量がふえた
- ・2～3時間で目やにがたまる
- ・黄色や緑色の目やにが出る

などのときは炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。



目を休めましょう

スマートフォンや動画を見過ぎてしまうと、視力低下の原因になります。また、言語の発達の遅れなどの悪影響も及ぼします。なるべく見せないか、短時間にしましょう。近くばかりを見ていると、目の奥の筋肉が固まってしまいます。時々遠くを見ることもお勧めします。



連続スマホは15分
連続テレビ30分までに！

インフルエンザにご注意ください

テレビなどの報道でご存じの通り、時期はずれのインフルエンザが流行の兆しを見せています。現在確認されているインフルエンザはA型が多く、これは子どもや高齢者がかかりやすいのが特徴です。また、インフルエンザ脳症を起こす可能性があるため、予防が大切になってきます。手洗い・うがいなどの感染対策を今一度徹底してください。保育園は小さい子供の集団生活の場になります。感染拡大を防ぐためにも予防接種の検討をぜひお願いいたします。



衣替えでサイズチェックを

0～3歳は一生でもっとも成長が早い時期です。衣服や靴がきつくないか、衣替えのタイミングでチェックしましょう。大きすぎる洋服は、動きにくく転ぶ原因になることもあります。手のひらと足首が出るようにしてあげましょう。また、ゆるくなったゴムやマジックテープは交換しましょう。

身長だけでなく、体を動かして体に合っているか確認しましょう。しゃがんだ時のおしりやももがきついたり、腕を上げた時の腕・肩がキツイ事が多いです。お腹が出てしまう子も見受けられます。冷える原因にもなりますので注意しましょう。



子どもの足は1年で1cm大きくなります。靴がきついと成長を妨げ、大きいと転ぶ原因になります。また、子どもが自分一人で履きやすい靴のご準備をお願いいたします。



内科健診のお知らせ

10月11日(水)15時に園医による全園児対象の内科健診があります。母子手帳を忘れずにお持ちください。なるべくお休みのない様によりよくお願いいたします。また、11月28日(水)は全園児対象の歯科検診も予定されています。ご予約の調整をよろしくお願いいたします。

