



## 10月の保健だより

朝・夕の気温差が一年中で最も大きいこの時期は、風邪やウィルス性の胃腸炎が増えてきます。生活リズムを整え、体調が悪い時は早目の休養を心がけてこじらせないようにしましょう。

9月は、手足口病が、発生しました。地域的には、下痢・嘔吐(感染性胃腸炎)が発生しているようですので、気をつけましょう！

### 保健行事

0才児健診・内科健診 10月10日(火曜日)0才児・1~2才児 午後2:30~

10月24日(火曜日)0才児・3~5才児 午後2:30~

※嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方もぜひ、お子さんと一緒にお越し下さい。身長・体重測定もしています。

### 薄着の習慣は秋がチャンス

日中は、ぽかぽかと暖かかったのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くなあと、暑い位になったりと、気温の差が激しく、大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまうこの頃です。しかし、薄着の習慣を作るのには、最適の季節です。



### なぜ 薄着が良いのでしょうか

薄着は、外気温を感じる事が出来るので、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や、健康機能を高めることが出来るようになるからです。外気温に対する抵抗力が強くなって、風邪をひきにくい、丈夫な体を作ることになるからです。

### 薄着の目安は・・・

大人より1枚少なめが基本ですが、体調や発汗、顔色などを見て調節します。

下着(綿の袖なし半袖)+Tシャツ又はブラウス+半ズボン(6ヵ月以降)

登園時に長袖や長ズボンで登園しても、気温の上がる日中は薄着になる様、子どもの体調に応じて対応しています。

## 10月10日は 目の愛護デー

### 目を大切に

子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成すると言われています。目の異常は出来るだけ早期に発見し、治療することが大切です。

### こんなことはありませんか？

- ❖目を細くしてみる
- ❖明るい戸外でまぶしそうにする
- ❖上目づかいや横目で見る
- ❖いつも目やにが出る
- ❖近づいてみる

気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう

### ~乳児の視力~

乳幼児の視力は生後7~8ヵ月で0.1くらいだそうです。まだまだ目の周りの筋肉が発達していないため視界も狭く、急に物が現れたり消えたりするように見えます。おうちの人の姿が見えなくなると不安になるので、その場を離れるときは必ず顔を近づけ、声をかけてあげましょう。

