



新年あけましておめでとうございます。楽しいお正月を過ごされたことでしょう。1月は1年中で最も寒さが厳しく、病気やケガの多発する月でもあるため家庭と保育園とで配慮して、子どもたちの健康管理をして行きましょう。

### 保健行事

**0才児健診** 1月8日(火曜日) 14時30分より 嘱託医 吉崎先生

※地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

**視力測定** 1月18日(金曜日) 3才児

※4才児は、12月12日に終了しました。5才児は、就学時健診時に行っているために後期は、ありません。

**歯科講習会** 1月26日(土曜日) 8時45分～9時15分 嘱託医の桜井先生によるお話しがあります。

### ※ 保育園での視力測定について

保育園での測定目的は、個人の視力を判定するのではなく、発達過程で何らかの原因によって視力障害が起こることがあるため、早期に発見する目的です。子どもの目は、日々発育しています。視力機能が完成して、視力が1.0になるのは6才頃と言われています。

#### ① 視力を伸ばすために気をつけたいこと

- ・前髪は、目にかからないように、眉毛の上で切るようにしましょう。
- ・暗いところでの読書、長時間のゲーム等は止めましょう。
- ・テレビを見るときは、2m以上離れて正面からみましょ。
- ・『早起き早寝』をしましょう。
- ・バランスの良い食事を心がけましょ。(ビタミンA、ビタミンB1、B2が効果的)
- ・遠くの景色を見るようにましょ。



※気になることがあったら眼科で診てもらいましょ。

#### ② 前髪が目にかかっていますか？

髪の毛は、静電気が起こりやすく、細菌やウィルスが付着して不潔です。長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪が眼に入って結膜炎になったり、黒目に傷がついてましょことがあります。前髪は、目にかからないように、眉毛の上で切るようにましょ。

### ※ 『衣服の着替え』について

『衣服の着替え』は、『汚れたら着替える』を基本に下記のようにご家庭のご協力をお願いしている所です。

- ・乳幼児は、新陳代謝が激しく、活発に動く事により汗をかきやすいことから、**下着のみは毎日替える**
- ・上着とズボン、お散歩や園庭遊び、食事などで汚れたら替える  
(冬場、防寒着の着用をしていて上着が汚れていない場合は、着替えない)
- ・季節、気候、気温、体調などにより、個々に対応していく
- ・幼児については、職員が声かけして、清潔の心地よさを知らせていく
- ・急な避難にそなえ、パジャマは着ずに衣服のままでお昼寝をする
- ・下着、上着、ズボンの替えは、今まで通りに2枚以上(夏場は3枚以上)ずつご用意をお願い致します。



※何か、お気づきのことがありましたら、職員までお声をかけて下さい。