

保健室より

ようやく朝・晩と涼しくなり少しずつ秋を感じられる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、手洗いや衣服の調節などして、かぜを予防しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成するといわれています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本を近づいて見ている
- ・明るい戸外でまぶしがかる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いにもものを見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

全園児健康診断のお知らせ

日時：10月25日(水)

10時から

なるべくお休みしないよう
ご協力お願いいたします。



また、髪の高いお子さまはできる限り結んできて
いただくようお願いいたします。

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだ、上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引機などを使って、吸い取ってあげましょう。また、頻繁に鼻水をぬぐい取っていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、痛がる場合やひどい場合は受診も検討しましょう。

鼻がかめるようになったら・・・

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を傷めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手のカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えや汗もかくので下着の準備もお願いします