ほけんだより 10月号

令和５年９月２９日
軽野保育園
看護師　工藤由子

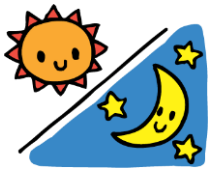
夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は目の愛護デー
目をたいせつに

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、その後に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。

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、
視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。

□テレビやゲームは、時間を決めて

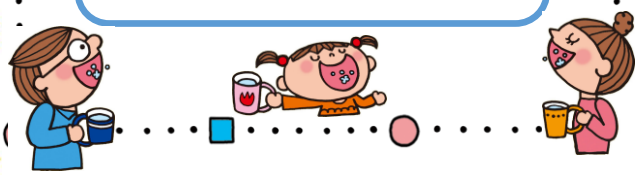
テレビは正面から見る。
いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

インフルエンザが流行っています

もしもかかってしまったら・・
発症した日を0日とし、翌日から5日間は保育園をお休みいただきます。
また熱が丸一日上がらなかった日を1日目とし、下がってから3日間はお休みです。

治って登園する際には、保護者が記入する「登園届」を提出して下さい。
(登園届は保育園にあります)

◎インフルエンザの予防◎
- 食事前、帰宅時の手洗い・うがい
- バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる
- 部屋の換気や人ごみをなるべく避ける
- 適度な運動をして体力をつける



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

❶ たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

❷ 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

❸ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。