



10月のほけんだより

うのすまい保育園
R2.10.8担当大場正子

10月になりました。ようやく、過ごしやすい気候になりましたが朝夕の気温差があり、体調を崩しやすい季節です。衣類の調節などで環境を整えましょう。また、新型コロナ感染も心配ですが、インフルエンザの季節になりました。インフルエンザの予防接種を受けましょう。

これから流行しそうな感染症

インフルエンザ

症状 突然 38℃の高熱・関節痛・筋肉痛・頭痛などのほか全身倦怠感、食欲不振などの症状があります。

●感染経路 飛沫感染、接触感染

感染力が非常に強く注意が必要です。予防注射があります。早めの接種を心がけましょう。10月より接種が開始されていますので、病院に問い合わせるようしましょう。

RSウイルス感染

症状 風邪の一種、鼻水が出て発熱し、小さな子供ほど、重症になりやすく、細気管支炎、肺炎になることがあります。

●感染経路 飛沫感染、接触感染

感染しても、免疫ができにくいいため、感染を繰り返します。鼻をかんだ後は、よく手洗いをして感染を防ぎましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

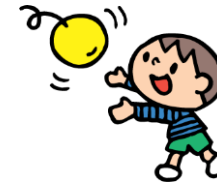
□明るさ、暗さのメリハリある生活を

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しましょう

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しましょう

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、時間を決めてね

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、乳幼児は避けましょう。



内科健診があります。

日時 10月21日 12時30分から
担当医は、はまと神経内科クリニック濱登文寿先生です。当日はお休みしないで受けるようお願いします。***健診前には、お子様の気になる様子をお聞きしますのでよろしくお願ひします。***

