

10月

のほけんだより

10月からインフルエンザ予防接種が始まります。接種後2週間頃から効き始め、約5カ月間持続します。周りにうつさない為にも接種をお願いします。

令和4年9月26日発行
社会福祉法人 作陽保育園

まだ昼間は汗ばむ事もありますが、朝晩はぐっと気温が下がり冷えこむようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしながら秋を元気に過ごしましょう。

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋は子どもの体力もぐ〜んと伸びる時期です。楽しい経験を通して、健康な体をつくっていきましょう。



生後2カ月頃から物を注視するようになり、6歳くらいでいたい大人と同じ視力の1.0くらいになると言われています。

乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。そのため、前髪が目にかからないようにする、汚れた手で目をこすらないようにするなど、目に優しい生活を心がけましょう。

また、スマホやゲームなどの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、乳幼児は避けたいものです。長時間テレビを見たりゲームをすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。

白組さんは就学前健診までに保育園で視力検査を行います。十分な結果が得られない場合は眼科受診をお願いする事もあります。ご協力をお願いします。

0.1	○	○	○
0.2	○	○	○
0.3	○	○	○
0.4	○	○	○
0.5	○	○	○
0.6	○	○	○
0.7	○	○	○
0.8	○	○	○
0.9	○	○	○
1.0	○	○	○

お知らせ

10月20日(木)に園医の弓狩クリニック 弓狩華吉先生による内科健診を実施いたします。詳細は後日、お手紙を配付します。

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!

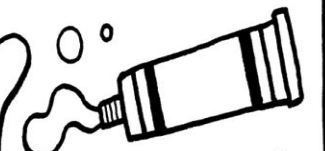


秋冬のスキンケア3か条

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。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂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。



② 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。お風呂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。

③ 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。

