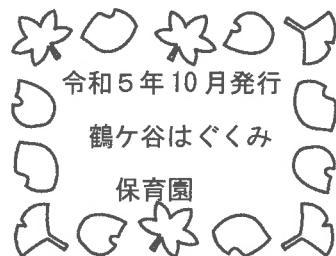




10月のほけんだより



令和5年10月発行

鶴ヶ谷はぐくみ

保育園

夏の暑さも徐々におさまり、さわやかに吹く風が秋の訪れを知らせてくれます。園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られていました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして「食欲の秋。」秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

9月の健康状態

9月は下痢や、鼻水、咳の症状で通院・内服しているお子さんがおりましたが、欠席者は少なかったです。現在市内で新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの流行がみられています。園では換気、手洗いなどの感染予防に努めていきます。自宅で体調がすぐれないような時、お休み中の様子、受診の有無、その後の経緯など、保育者にお声掛け頂きますようお願いいたします。

10月9日はスポーツの日

10月の第2月曜日は「スポーツの日」です。《スポーツに親しみ、健康な心身を培う》事を趣旨としています。秋は気候も良く身体を動かすのに気持ちいい時期ですね。幼児期には子どもの関心・興味を引き、自由遊びのかたちで楽しみながら体を動かすことが大切です。身体だけでなく想像力や社会性なども身につけながら、意欲の高まり自然と様々な運動を桂冠できるようになります。公園でご家族一緒に体を動かして遊んでみてはいかがでしょうか？



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

～水遊び、フール遊び 楽しかったね～

今年は猛暑が続き、たくさん水遊び、プール遊びを楽しむ事が出来ました。笑顔いっぱい元気よく遊ぶ子どもたち、水をかけられてびしょ濡れの先生たち、みんなの歓声が響き渡っていました。そして大きな怪我や事故などなく終了することができました。毎日のお洗濯や準備をありがとうございました。



10月10日は目の愛護デー ～目をたいせつに～

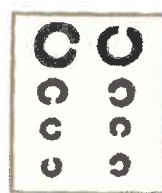
2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの「目の健康」を改めて見直してみましよう。



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。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、外の景色を沢山見せる事でお子さんの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号

- ・テレビや絵本に近づいて見ている
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めてみる
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



また、携帯電話やパソコン、タブレットなどの長時間使用に気を付けましょう。ご家庭で使用場面や時間などについてお考えいただければと思います。



ものもらい（麦粒腫）

まぶたやまつ毛の根元に細菌が感染し炎症を起こします。痛みがありしこりができていたら「ものもらい」の可能性がります。

人にうつす事はありませんが、悪化すると眼科で切開して膿を出す場合があります。手で触ったりこすったりせず眼科を受診しましょう



【インフルエンザについて】

今年はこの時期としては、インフルエンザの患者数が異例の多さで仙台市より注意が呼びかけられています。小中学校では学級、学年閉鎖の措置がとられています。

予防接種は重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまで約2週間かかるので10月～12月頃には接種を済ませると良いでしょう。

予防は手洗い・うがい・換気・マスク・人込みを避けるなどが有効です。

