

10月ほけんだより



令和6年10月 虹のこころ保育園

涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。日によっては肌寒いこともありますので、子どもたちの体調管理には気を付けていきたいと思えます。



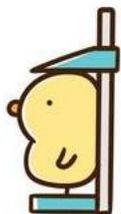
秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねましょう。また、乳幼児は体温調節機能が未熟なため、外気だけでなく汗をかくことにより急激な体温低下を生じることがあります。下着は汗を吸収し、急激な体温低下を予防したり、保温効果をもたらしたりします。下着を着用し、じょうずな体温調節を行いましょう。

インフルエンザワクチン接種のすすめ



例年、10月頃からインフルエンザが流行りだします。予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなり、かかっても重症化予防の効果が期待できます。ワクチン接種を受けてから抗体が出来るまでは約2週間かかるので、10月～12月頃に接種を済ませておきましょう。



10月のほけん行事

頭髪検査 7・21日

胸囲を含む身体測定(幼児組) 9・10日

胸囲を含む身体測定(乳児組) 16・17日

10月10日は目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、眉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、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直してみましよう。

■早期発見したい弱視■

弱視は、視神経や脳に病変などの異常が見られないのに、視力の発達が妨げられて、視力の低い状態をいいます。眼鏡などで矯正しても、0.04～0.3ぐらいの最高視力しかありません。弱視になる原因としては次のようなことが考えられます。

①目に強度の屈曲異常がある場合

強度の近視、遠視や乱視があるのにきちんと矯正しないと、常にぼやけた状態でしか映像を見ていないために視力が発達しません。

②斜視による場合

斜視になると、右目と左目の視線が一致せず、片方の目しか使わなくなるため、使わない方の視力が発達しなくなります。3Dの立体視力も育ちません。

③目がふさがれてしまった場合

先天性白内障などの病気や外的要因で視覚がふさがれてしまうと弱視につながります。特に乳幼児の眼帯使用については注意が必要です。

■弱視をはじめとした目の屈折異常は、3歳児検診での視力検査などをしっかり受けて早期に発見することが大切です。また、家庭でも時々、子どもの目を後ろから片方ずつか手で隠してみ、両方とも同じように見えているかを確認してみると良いでしょう。子どもの見え方に不安がある時は、必ず眼科へ行きましよう。

☆当園では眼鏡を着用する際に、同意書の記入をお願いしています。
眼鏡を着用することが決まったら担任にお知らせください。