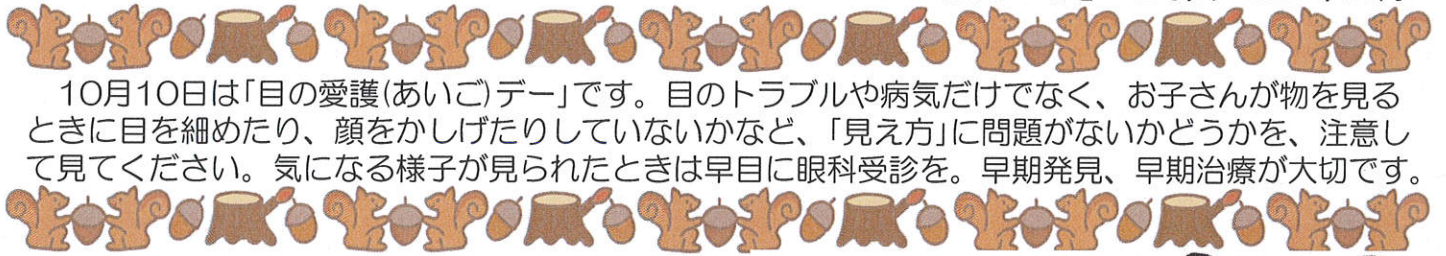




10月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年10月



10月10日は「目の愛護(あいご)デー」です。目のトラブルや病気だけでなく、お子さんが物を見る時に目を細めたり、顔をかしげたりしていないかなど、「見え方」に問題がないかどうかを、注意して見てください。気になる様子が見られたときは早目に眼科受診を。早期発見、早期治療が大切です。

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りしますが、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、子どもには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。

10月10日は 目の愛護デー



目の日焼け



今年の夏は本当に暑かったですね。肌や髪の毛が日焼けをすることはご存知かと思いますが、実は目も日焼けをします。日差しが強い時はつばのある帽子、UVカットされたサングラスや日傘なども上手に活用していきたいですね。

秋の日差しにも注意!

将来の為にも!

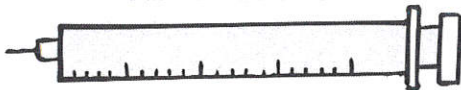


子どもの目も日焼けすることがあり、充血、痛み、違和感、ときには、一時的な視力低下につながる事も。気になる症状がある時は眼科の受診を。

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!



10月頃からインフルエンザワクチンの予防接種が順次開始されると思われます。

詳しくはかかりつけの医療機関へお問い合わせいただき、医師とご相談の上ご対応下さい。



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!

