



10月のほけんだより



ながらこども園

令和3年9月30日 発行

夏の暑さが和らぎ過ごしやすい季節になりました。戸外で活動する時間が増え、子どもたちの体力がぐんぐん伸びる時期でもあります。睡眠・朝食をしっかりと、日中はたくさん活動するといった基本的な生活習慣を身につけ、寒さやウイルスに負けない丈夫な体をつくっていきましょう。

保健師 牧野 利香

各種検診・検査のお知らせ

10/5(火) 視力検査 4歳児のみ

- 保健師が視力表を用いて検査を行います。
- 事前に問診票の記入・提出にご協力をお願いします。



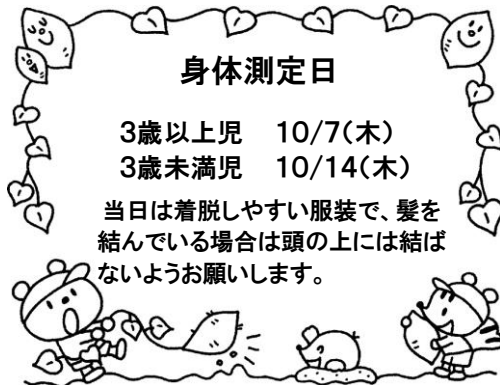
10/13(水) 内科検診 全園児対象/聖光会病院 齋藤先生

- 当日欠席された場合は、後日指定された日に聖光会病院で検診を行います。その場合は保護者の同伴が必要になりますので、あらかじめご了承ください。

身体測定日

- 3歳以上児 10/7(木)
- 3歳未満児 10/14(木)

当日は着脱しやすい服装で、髪を結んでいる場合は頭の上には結ばないようお願いします。

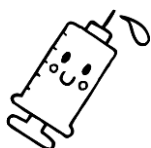


インフルエンザの予防接種が始まります

9月末に町からご家庭に予診票が送付されます。(町に住民票があるお子さんのみ)お手元に届いたら内容をよく確認し、流行前に接種を済ませましょう。

インフルエンザは任意接種になりますが、**園では集団感染を防ぐため接種をお勧めしています。**

アレルギーのあるお子さんは主治医とよくご相談ください。



10月10日は「目の愛護デー」です

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です。この機会に、お子さんの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

ここをチェック！

- 顔を左右どちらかに傾ける、顔を左右どちらかに回す、あごを上(下)げる
- 目(視線)が内側に寄っている
- 目(視線)が外側に外れている
- 目を細めて見る
- 極端に近づいて見ようとする
- TVに近づいて見る
- ものを近づけて見る
- 上目づかい(下目づかい)でものを見る
- まぶたの形(大きさ)に左右差がある
- 屋外に出ると非常にまぶしがかる・嫌がる
- 瞳の中央(奥の方)が白く光る

一つでも当てはまる場合は、眼科への受診をお勧めします。

弱視は視力が完成する6歳頃までに治療を開始しなければ、視力の改善は難しいとされています。そのため、**異常に早く気づき、治療のタイミングを逃さないようにすることが大切です。**

- 3歳児健診では、家庭での視力検査をしっかりと行いましょう。
- 検査ができなかった場合や、検査の結果、要精密検査となった場合は速やかに受診しましょう。
- 検査結果に異常がない場合でも、お子さんに気になる様子が見られる場合は受診しましょう。

弱視とは…

何らかの原因ではっきりと物を見ることがさまたげられ、視力の発達が止まってしまい、眼自体には異常がないのに眼鏡をかけても視力が上がらない状態をいいます。

風邪をひいたら休む習慣をつけましょう

新型コロナウイルス感染症予防対策として、手洗いやマスクの着用、3密の回避の他、【風邪症状がある場合は登校(園)や出勤を控える】という行動変容が今求められています。

風邪をひいても「熱はないから大丈夫」と無理してしまう大人は多いと思います。しかし、子どもの場合は大人のように自身の体調を考えて行動することは難しく、咳が出て自分から意識的に水分補給をすることができません。鼻水が出てもまだ鼻をかむことができない年齢のお子さんもいます。そのため、園をお休みして安静にできる環境を大人がつくり、症状に合わせたケアを大人が手助けする必要があります。

また風邪気味のお子さんがクラスや園で増えてしまうと、早く治して登園させたくても、風邪をもらい合っとなかなか登園できないといった悪循環が起こりがちです。**風邪をひいたら休むことをみんなが習慣にすることで、風邪を引いてもなるべく長引かせない環境をつくっていきましょう。**



子どもは初めて感染するウイルスや細菌がほとんどのため、風邪をひく頻度が多くなります。繰り返し免疫力ができてくると風邪をひきにくくなりますので、それまではお子さんが安心してお休みできる体制をつくっておきましょう。

熱があっても子どもは元気です。しかし体の中ではウイルスや菌と闘っています。普段通り過ごすのではなく、室内で落ち着いてできる遊びをしたり、快適に過ごせるように室温・湿度を調整するなど環境を整えましょう。



特に、園で感染症が流行している時に症状が見られる場合は、医療機関を受診して登園の可否を相談してから登園するようにしましょう。園内の感染症発生状況や症状別の欠席状況を毎日、昇降口に掲示していますので参考にしてください。

