

# 10月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園 2020.10

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋。  
子どもたちの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体を育てていきましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

### こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

☆7月の視覚検診において再検査の通知があった方は必ず眼科を受診して下さい。また、結果を園にお知らせ下さい。

## 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。

## 予防接種はすすんでいますか?

新型コロナウイルス感染症の発症やそれに伴う外出自粛要請等にもとない麻しん及び風しん等の定期接種(第2期)の接種者数が減少している傾向にあります。計画的に接種するようにしましょう。