



ほけんだより

10月号



令和6年度
浜岡幼保園
担当 石川

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出来る季節です。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。

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
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

グループ症候君羊

グループ症候群は、いわゆるのどのかぜ。冬に多い子どもの病気です。かぜの症状に似ていますが、ひどくなるとのどがはれて、呼吸困難を起こすことも。「ただのかぜかな」と思っても、早めに病院で診てもらってください。

症状

- のどの痛み
- ケンケンという甲高く犬がほえるようなせき
- 声のかすれ
- 息を吸うとヒューヒューという音がする

ケア

早めに受診し、かぜと同じケアを。せき対策には、部屋の湿度を保ち、水分をこまめに十分にとること。

夜間にせきがひどくなることもあるので注意！ 苦しそうなときは、夜中でも急いで受診してください。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



衣替え

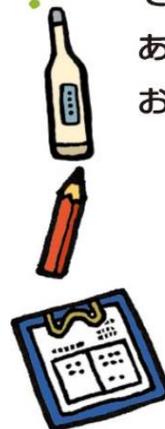


その日の天候やお子様の体調に合わせて衣服を調節しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされる際に、記名やサイズの確認もお願いします。

健康診断のお知らせ

11日(金) 10時から

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。



上記の予定で全園児対象に内科健診を行います。お便りと一緒に小児科の先生への質問用紙を配布します。質問のある方は10日(木)までに記入し担任まで提出して下さい。よろしくお祈りいたします。

