



# ほけんだより 10月号



令和7年度  
のとじま幼保園



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。

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も、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



## 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！

### 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 人込みを避ける



たっぷりの  
睡眠も大切！



## ↑ 気温差にご注意 ↓



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。



## 薄着で元気！

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



※10月29日(水)以上児組の検尿があります。  
検査説明の用紙と検尿セットを前日までに配布しますので、忘れずに提出、お願いします。  
当日は朝9時までに提出して下さい。  
よろしくお願いします。