

ほけんだより 10月号



令和7年度 浜岡幼保園 担当 石川



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。 季節の変わり目で、朝晩の気温の変化など体調を 崩さないように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。



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 歳こ 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

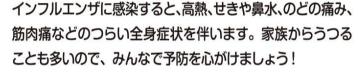
- 目を細めて見る ・片目で見る
- 顔を傾けて見るまぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

クループ症候群は、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。

- 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 いつ音がする

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がある 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。



予防のために



- **●** 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、水分をしつかりとる
- ◆ 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!



溥着で元気!

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。