



ほけんだより



2013.10月
松ヶ本保育園
保健室

夏の厳しい暑さがようやくおさまって、朝夕は涼しく過ごしやすいとなり、日ごとに秋らしくなっていきます。秋は、『食欲の秋』と言われるくらい旬のおいしい食べ物がたくさんあります。日々、身体がつくられ成長している子ども達、運動会を前に練習頑張っています。旬の食材をいっぱい使った食事をたくさん食べて、素敵な『秋』を思いきり楽しんでくださいね！！

10月10日は目の愛護デー子どもの目に注目！

目をこすっているのは？



お子さんの様子から、原因を考えてみてください。

| | | |
|-------------------------|---------------|------------------------------|
| 髪の毛が 目にかかって気になる。 | 目にゴミが入った。 | 目がかゆかったり、 違和感があったりする。 |
|-------------------------|---------------|------------------------------|

こんな点に注意しましょう。

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ものもらいに かかりやすくなります。 ▶髪の毛や手についた細菌が 感染します。前髪は目にか からない長さにしましょう。 | 強くこすると、目に 傷がつくことがあります。 ▶まばたきをさせたり、目を 閉じさせたりします。痛み がある時は、眼科へ。 | アレルギーや感染症の 可能性があります。 ▶発熱や鼻水、目やになどの 症状がある場合は、早めの 小児科受診をお勧めします。 |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

☆視力（見る力）の発達について

子どもの視力は、見ることによって発達していきます。もっとも発達するのが乳幼児期で、とても大切な時期です。松ヶ本保育園の春の視力検査(4・5歳児に実施)において、視力異常のお子様が4名おられました。2名のお子様は、経過観察ですが、2名のお子様は治療が必要でした。視力発達のこの時期に『見えない』ことは、大人になってから矯正をしても視力の回復は望めない状態になってしまう危険性があります。

日常のちょっとした子どもの“しぐさ”からでは、なかなか異常を発見することができませんが、乳幼児期の視力異常が、子どもの一生を通じての見る能力に影響する場合があります。お子様が次のような時はご注意ください。

- ◆顔を傾けてみる
- ◆目を細めてみる
- ◆まばたきが多い
- ◆横目や上目づかいで物を見ようとする



10月の保健行事予定

7日(月) 身体計測(0.1歳児)
 8日(火) 身体計測(2~5歳児)
 28日(月) 耳鼻科検診(全園児)
 下旬 3歳児視力検査
 ※日程は決まり次第お知らせし
 ます

※ 身体計測後けんこうのきろくをお返します。耳鼻科検診で質問がありましたら『気になること』の欄にご記入ください。

気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

| 25℃ | 20℃ | 15℃ | 10℃ |
|-----|-----|-------|-------|
| | | | |
| 半袖 | 長袖 | 長袖の上着 | 厚手の上着 |

10月初めごろ
の最高気温

10月末ごろ
の最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



