



# ほけんだより



令和4年10月  
玉島保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目は、朝夕の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあるので規則正しい生活を心がけ元気に過ごせるようにしましょう!!  
第8波の心配もありますが、今年は例年に比べると早くインフルエンザが流行ると言われています。石鹸での手洗い・うがいをこまめに行い、感染予防に努めて下さい。

## 10月の予定

- 10月3日(月) 1歳児身体計測
- 10月4日(火) 2・3歳児身体計測
- 10月5日(水) 4・5歳児身体計測
- 10月11日(火) 0歳児身体計測

### 【先日歯科健診を行いました】

今年は昨年よりも、むし歯の園児さんが少なく歯科医の先生からお褒めの言葉を頂きました。

また今回歯科の先生から、『むし歯は遺伝でなく、むし歯菌の感染からなる。むし歯のある方の食器・お箸を使いまわしする事で、感染するので気をつけましょう。』と教えて頂きました。

\*歯科受診の用紙を持ち帰っている園児さんは早目の受診・受診結果の提出をお願いします。

\*歯科健診に当たり登園時間にご協力頂きありがとうございました

### 〈インフルエンザワクチン接種のすすめ〉

インフルエンザが流行する季節になってきました。新型コロナウイルス感染症も11月頃から第8波到来とも言われており心配が絶えません。保育園は集団生活を行っていますので、感染症が広がりやすい場所でもあります。子どもを守る為周りの子へ移さないために、インフルエンザワクチンを接種することをおすすめします。

\*インフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種はできますが、どちらかのワクチンを単独で接種された場合は、次のワクチン接種まで2週間開けて接種してください。

\*ワクチン接種を行われたらけんこうきろくへの記載をお願いします。



10月10日は目の愛護デー



## 目をたいせつに!

2つの10を横に倒すと、まゆと目に見える事から10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、こどもの目がもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直して診ましょう。

### 「見る力」を育てるポイント

- 明るさ、暗さのメリハリのある生活を  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



- 広い空間で体と目を動かす機会を  
全身運動は眼球・視神経の発達を促す。

- いろいろなものを見る体験を  
止まっているもの、動いているもの、小さいもの、大きいもの、遠くにあるもの、近くにあるものなどいろいろな物を見る体験が目の良い刺激になる。



- テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

