

10月のほけんだより

看護師 木間

スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋・・・・。

何をするにも適した爽やかな季節になりました。子どもたちの体力もぐ〜んと伸びる時期でもあります。いろいろな経験を通して、健康な体を育んでいきましょう。

朝晩は少しずつ涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日も多く、体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。手洗い・うがいや衣服の調節などをしながら、体調管理に気をつけていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は、毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。

子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できないため、ほとんどの場合、自分から目の異常を訴えることはありません。目は一生付き合っていく大切な器官です。子どもの目の異常は、周囲の大人が早目に見つけてあげることが大切です。日頃から子どもの様子を気にかけてみてはいかがでしょう。

◎ このようなことはありませんか？

- ・目を細めて見る
- ・上目づかいや横目で見ると
- ・近づいて見る
- ・まばたきが激しい
- ・目やにが多い
- ・まぶしがる
- ・目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする。

※気になることがあったら、眼科で診てもらいましょう。



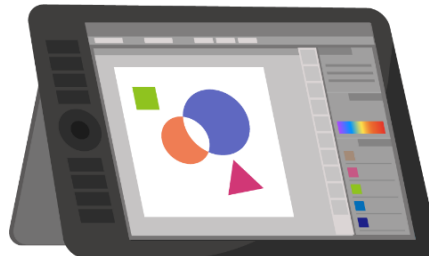
◎ 前髪が目にかかっていませんか？

前髪が目にかからないようにすることで、目の表面を傷つけたり、目に負担がかかることを防ぎます。



◎ デジタル機器の使用制限

スマートフォンやタブレットの長時間使用は避け、使用時間や距離のルールを決めましょう。特に2歳以下のお子さんには、長時間見せないことが推奨されています。



9月の欠席状況

- | | | |
|---------------|-----------------|--------------------|
| ・発熱 : 11名 | ・体調不良 : 6名 | ・新型コロナウイルス感染症 : 3名 |
| ・流行性角結膜炎 : 1名 | ・インフルエンザA型 : 1名 | |

※「登園届」(保護者記入)の提出にご協力ありがとうございました。