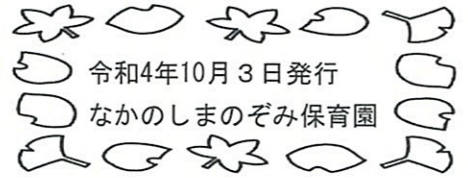




10月のほけんだより



令和4年10月3日発行

なかのしまのぞみ保育園

美味しい食べ物や運動会、読書、ハロウィンなど楽しみの多い季節となりました。10月も後半には寒い日が増えてきます。体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

9月の感染者情報です。8月下旬から9月にかけて手足口病が0・1歳児クラスを中心に流行し9月には6名が罹患しました。その他突発性発疹1名です。

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 ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

薄着で元気!

薄着していると、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か。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月の園医健診

10月17日(月) 14時15分から

対象: たいち、あゆみ組

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



ものもらいに 気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい(麦粒腫)かもしれません。

ものもらいは、まつげの根元に細菌が感染して起きるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。