

ほけんだより 10月

令和4年10月1日 あいあい鳳保育園

さわやかに吹く風が、秋の訪れを知らせてくれています。日中は過ごしやすくなってきていますが、朝晩は冷え込みを感じ寒と感じる日も増えるようになりました。気温差が大きい季節ですので、肌着や上着で上手に調整しましょう。またバランスの良い食事、十分な睡眠、生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。

10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。子どもの目は、日々発達しています。6歳頃でだいたい大人と同じ視力になると言われています。

スマートフォンやタブレット、ゲーム機器やTV等を、長時間使用すると、目の緊張状態が続いて視力低下につながります。長時間の視聴は控え、時間を決めるようにしましょう。外で遊ぶ時間を作ったり、絵本を読み聞かせてあげたり、目に良い環境を整えましょう。

目の役割

—どんな働きをしているのかな?—

【まゆ毛】

片方に約650本。



汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】

片方の数は50~100本。ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。



【まぶた】

まばたきの回数は1分間に



15~20回まばたきで目に涙をゆきわたらせます。

【涙】

1日に目薬20~30滴分 目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。



手についたウイルスは、口や鼻、目などから体の中に入ろうとします。食事の前、外から帰ったとき、トイレの後、くしゃみをしたときなど、石鹸をつけてしっかり手洗いしましょう。

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、良く触るところにはウイルスがたくさん存在します。感染予防のためにもこまめに拭くようにしましょう。

汚れた手で
目をこすらないで!



10月の予定

*乳児身体測定(0~2歳児)・・・12日(水)

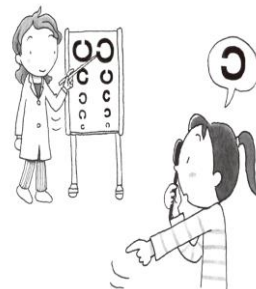
*幼児身体測定(3~5歳児)・・・11日(火)

*内科検診・・・31日(月)

みきたクリニック宮下医師による診察

*視力検査(3~5歳児)・・・幼児クラス対象：中旬から順次実施

※事前にお手紙にてお知らせします。



9月感染症発生状況

*突発性発疹症・・・2名

※10月に入ると、インフルエンザの予防接種が始まります。かかりつけ医と相談しながら、予防接種のスケジュールを立てましょう。

