

ほけんだより 10月号

令和5年10月
摂津ポップせんりおか保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて風邪を引きにくい体づくりをしましょう。また10月10日は目の愛護デーです。テレビやゲームの時間を見直して目を休めましょう。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



予防接種とお薬について

今後インフルエンザワクチンなど予防接種を受ける機会が増えてくる頃かと思います。

予防接種の後は、体のだるさや接種部位の腫れ、痛み、発熱、食欲不振、不機嫌などが起こりやすいです。

そのためワクチン接種後は登園を控えて、ご自宅で子どもの様子をみていただくことをお願いしています。

仕事の調整が付きにくい場合や保育を希望される方は、午後から予防接種の予約をしていただき、午前中は保育園登園という事も可能です。お気軽にご相談ください。

またお薬は、朝夕の調整が付かない薬剤の場合、基本的に看護師が対応しております。内服薬や外用薬で長期与薬が必要な場合は看護師、園長、主任にご相談ください。

10月10日 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歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、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

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

