



# ほけんだより

平成29年10月号  
明照保育園



暑さが少しずつおさまって過ごしやすい季節にもなってきましたが、朝晩と日中と気温の差が大きく、この時期は体調を崩しやすいのでこまめに衣服の調節をして、バランスの良い食事と十分な睡眠、規則正しい生活リズムを心がけ体調管理に気をつけましょう。9月の欠席状況では、数名ですが咳や熱で休んだ子はいました。感染症の報告では、乳児クラスでRSウイルス感染の報告が1名ありました。

## 衣替えの季節です

10月に入り、朝夕は涼しさを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いですね。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や子どもの体調に合わせて、衣服を調整しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、記名やサイズの確認もお願いします。

## 【尿検査があります】

- ★ 一次検査・・・10/12(水)配布 → 10/13(木)回収
  - ★ 二次検査・・・11/1(水)配布 → 11/2(木)回収 です。
- 一次検査で未提出だった子と再検査が必要な子のみ個別にお知らせします。おしらせがない子は陰性です。

## 【内科健診について】

内科健診(今年度2回目)があります。

10/18(水) 13:30～ つき組・ほし組

10/25(水) 13:30～ はな組・ゆき組・そら組・あか組

日頃気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。

当日は、つなぎの服やワンピースではなく、上下別の服で登園してください。

また、背中のお聴診や皮膚の状態をしっかりと診てもらえるよう、髪の毛の長い子は邪魔にならないように髪ゴムなどで結んでください。

## 【足に合った靴で元気にあそぼう！】

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみよう。

上手な靴の履き方は、1階センターホールのホワイトボードに掲示してありますので、ご参考にして下さいね。

## 子どもといっしょに散歩しよう！

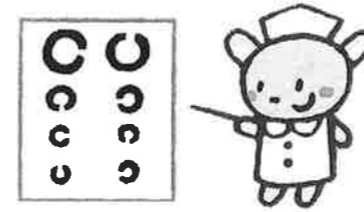
子どもさんといっしょに散歩することで いろいろなメリットが出てきます。

- ・季節を感じることで五感が刺激され感情が豊かなになる。
- ・親子でコミュニケーションをとる時間が増える。
- ・足の裏が鍛えられ、健康になる。是非、親子で散歩に出かけてみてくださいね。

## 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。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

幼児期は急速に視力が発達する重要な時期で、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。もし気になる様子が見られたら、眼科に受診してみてください。

## 【RS(アールエス)ウイルス感染症】

RSウイルスによる感染症で、冬期に乳児を中心に流行する急性呼吸器疾患です。毎年流行する感染症ですが、この冬場は特にここ3年間で最も感染する人が多くなっていて、流行もしばらく続くことが予想されます。(豊橋市保育課より)

◎まずは予防から・・・ウイルスに対するワクチンがないので予防が第一です！！  
うがい・手洗いをしましょう。

◎かかってしまったら・・・まずは受診して悪化を防ぎましょう。風邪と同じように、水分・栄養・睡眠を十分にとり、温かくして安静を保ちましょう。

## 【溶連菌感染症】

### ★原因・症状★

A群β溶連菌という細菌が原因となる病気です。高熱やのどの痛み、はれ、嘔吐、頭痛などの症状があらわれます。また、細かく赤い発疹が体に出たり、舌に赤いブツブツが出たりします。

### ★治療★

抗生物質を使います。薬は後遺症(急性腎炎、リュウマチ熱)を予防するために定められた期間飲みます。治療開始後24～48時間をすぎた場合、医師の診断のもと全身の症状がよければ登園して差し支えありません。

## 【おわりに】

運動会の練習も始まり、走ったり・ダンスや体操をしたりして毎日楽しんでます。元気に当日を迎えられるよう、汗をかいたらすぐに拭く、外から帰った後の手洗い・うがいなど気をつけましょう。また、手・足の爪が伸びていないか、汗をかいたらすぐに拭けるようにハンカチやタオルの用意を忘れないようにしましょうね。