



# ほけんだより

平成30年10月号  
明照保育園



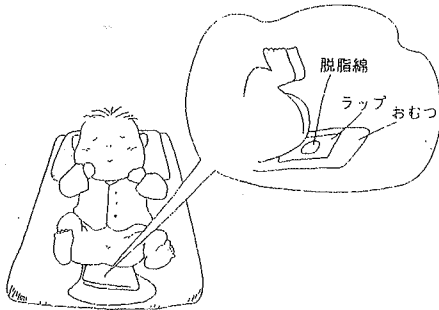
暑さが少しずつおさまって過ごしやすい季節にもなってきました。朝晩と日中と気温の差が大きく、この時期は体調を崩しやすいのでこまめに衣服の調節をして、バランスの良い食事と十分な睡眠、規則正しい生活リズムを心がけて体調管理に気をつけましょう。9月の欠席状況では、数名ですが咳や熱で休んだ子がいました。感染症の報告では、乳児クラスでRSウイルス・ヘルパンギーナの報告がありました。

## 【尿検査があります】

- ★ 一次検査・・・10/10(水)配布 → 10/12(金)回収
  - ★ 二次検査・・・10/30(火)配布 → 11/1(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。

## ◎おむつをしている子の尿の取り方◎

- 用意するもの** ・脱脂綿（化粧用のコットンならば2〜3枚）を3〜4センチ四方くらい。  
・ラップ 10センチ四方くらい
- 寝る前の準備** ・おむつを取り替えるときに特に濡れる部分にラップを敷き、その上に脱脂綿をおき、おむつをあてます。  
※脱脂綿が便で汚れたときは、もう一度取り直してください。
- 当日の朝** ・脱脂綿を絞って尿をとる（ビニール袋など手をくすみ、直接手が触れないようにする。



☆そのほかにも脱脂綿の代わりにキッチンペーパーを使用したり、ポケットティッシュを使ったとり方もあります。

## 【内科健診について】

内科健診（今年度2回目）があります。

10/17(水) 13:30～ はな組・ゆき組・そら組・あか組  
10/24(水) 13:30～ つき組・ほし組

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っても大切です。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、背中のお腹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。



## 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が、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。園の着替えも徐々に衣替えをお願いします。

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。

## 薄着の習慣は からスタート

肌寒くなってくるとつい子どもに厚着をさせたくになりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心がけていきましょう。

大人より「少し遅く」「1枚少なく」

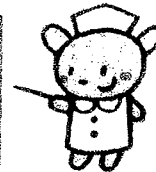
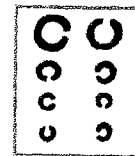
大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは長袖にするのを遅らせる。大人が重ね着をするとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



## 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子どもの視力を育てていきましょう。



## 目によい食材

- ビタミンA：にんじん・かぼちゃ・たまご  
鶏肉  
(乾燥を防ぎ目の働きをよくする)
- ビタミンB：豚肉・麦  
(目の神経の働きを良くします)
- ビタミンC：緑黄色野菜の小松菜・にんじん  
さつまいも・柿  
(目の毛細血管を強くします)

## 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。

## 【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、外から帰った後の手洗い・うがいなど気をつけましょう。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。