



# ほけんだより

令和4年10月号

明照保育園



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと涼しくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や体調に合わせて、衣服を調節しましょう。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】** ※尿検査で尿たんぱくと尿潜血の有無を調べます。

- ★ 一次検査・・・10/5（水）配布 → **10/7（金）回収**
- ★ 二次検査・・・10/21（金）配布 → 10/25（火）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。お知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の例◎

### 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

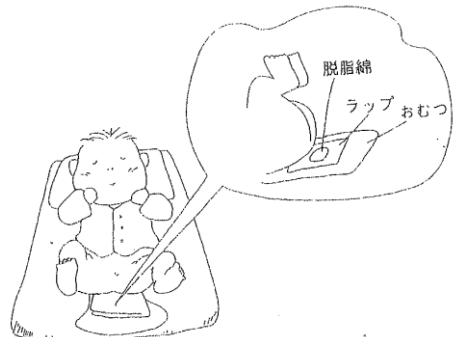
### 寝る前の準備

- ・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。



★**夜寝る前に**セッティングします。

★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。

★わからない点がある場合は、各クラスの担任にお声かけください。



10月10日は  
目の愛護デー  
です

こどもの視力は生後から約6～7年かけてものを見ることによって発達します。健康な目を形成するために大切な生活習慣を身につけましょう。

《目を大切にするための3つのポイント》

- ① **目を休めよう！** 目はとても疲れやすいです。テレビや動画を見たり、ゲームなどの画面は時間を決めよう。
- ② **明るいところで読もう！** 本は暗い所で読まず、明るいところで読もう。
- ③ **遠くをみよう！** ゲームやテレビで目をたくさん使ったあとは遠くを見ると目が休まります。

## 【今季のインフルエンザについて】

日本で過去3シーズン、インフルエンザの大きな流行がみられませんでした。つまり、3年間に渡りインフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けていることとなります。次にインフルエンザが流行する際は、これまでのシーズンを大きく上回る大流行になる可能性があります。それがいつになるか、南半球の状況は参考になると言われています。オーストラリアでは2022年4月後半から報告数が増加し、例年を超えるレベルの患者数となっています。インフルエンザの流行にそなえて今シーズンもインフルエンザワクチンを接種することが推奨されます。



**【インフルエンザワクチンQ&A】** 厚生労働省ウェブより抜粋

Q いつワクチンを接種するのが良い？

A 日本ではインフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、**12月中旬までにワクチン接種を終えること**が望ましいです。

Q 接種するにはいくらかかる？

A インフルエンザワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、**費用は医療機関によって異なります**。加入されている健康保険によっては接種費用助成が受けられることがありますので、ご加入の健康保険の保険者にご確認ください。

Q 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方が良い？

A インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良い、と考えられます。



## カウンセラーだより～何に見える？～

こんにちは！突然ですが、右の絵は何に見えるか？

！ ひとによってはウサギに見えた人もいるかも知れませんし、

！ ひとによってはアヒルに見えた人もいるかも知れません。

！ また、それ以外の別のものに見えた人もいるかも知れません。

！ 同じものを見たのに人によって見え方がちがうのって不思議

！ ですよ。人が見たものをどう理解するのは、これまでのその

！ 人の体験や学習が影響しています。どう見えるか正解はありませんが、大人になると自分の

！ 視点を上手に切り替えて、「〇〇にも見えるし、△△にも見える」といったいろいろな視点を

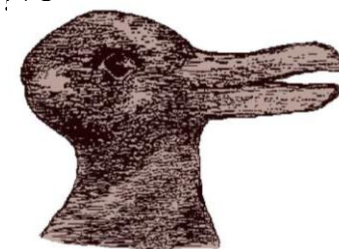
！ もてるようになっていきます。その一方で、子どもはまだ自分の視点の枠組みが大人よりも

！ 緩やかなことが多く、大人には見えないものも見えていることもよく

！ あります。石ころや壁の模様、空の雲を一緒に見てみて、何に見えるか

！ 共有し合ってみるのも面白いかもしれませんね(^\_^)

！ ちなみに僕は右の絵は“ごきげんなネズミ”に見えます（中島たかひろ）



## 【おわりに】

過ごしやすい気候になりました。すっかり日が暮れるスピードも早くなりましたね。事故等に気を付けて良い気候を楽しみたいですね♪