

10月 保健だより

2019年10月 さんいく保育園清澄白河

空は高く澄み渡り、山々の紅葉が色づきはじめ、吹く風も爽やかな過ごし易い季節になりました。“スポーツの秋”“食欲の秋”“芸術の秋”など、素敵な秋がいっぱい！実りの多い秋を迎えましょう。プレイティも間近となり、子ども達はプレイティの練習に汗を流し頑張っています。体調を整えて元気に迎えたいものです。

薄着で元気に過ごそう

これから冬に向けて寒くなって来る時期に、薄着をして皮膚に刺激を与えて鍛えましょう。薄着は外気温を直接肌で感じる事が出来るので、暑さ、寒さに対する皮膚の適応能力を高めます。皮膚の働きには体温調整機能や外界からの刺激、細菌を防御する力があります。

子どもは大人より新陳代謝が盛んで体温も高いので、衣服は大人より1枚少なめが丁度良いです。厚手の服を1枚着るより、下着にポロシャツ等を重ねて着た方が間に空気層が出来て暖かくなります。

＜下着の3つの働き＞

- ① 吸湿性：汗を吸い取って、体が冷えるのを防ぎます。
- ② 通気性：皮膚と下着の間の空気の状態を一定に保ち、皮膚の体温調節が出来ます。
- ③ 保温性：下着と上着の間に暖かい空気層を作り、4℃程暖かくなります。

※ 10月 保育室内で過ごす時は、半袖で大丈夫です。登・降園時は上着で調整してください。

お知らせ

◆10月30日（水）18：00～19：00 園医の歯科医渋川先生による「就学時前のお子さんにおける歯科の最新知見について」の講演があります。出席希望の方は、職員に申し出てください。

10月10日は「目の愛護デー」です

子どもは伝染性の目の病気にかかったり、視力に異常が生じても、ほとんどの場合、自分から訴える事が少ないです。子どもの目の異常は、大人が早めに見つけてあげる事が大切です。

＜この様なことはありませんか？＞

- 目を細くして見る
- 上目づかいかや横目で見ると
- 物を近づけて見る
- 顔を傾けて見る
- まばたきが激しい
- まぶしそうにして見る
- 目やにが多い
- いつも涙ぐんでいる

※ この様なことがあれば、一度眼科で診てもらいましょう。

＜この様なことに気を付けましょう！＞

- 前髪は目にかからない様にする。
- 遠くの景色を見る。
- 汚い手で目をこすらない。
- 照明の明るさに気を付ける。
- 本やテレビは寝転んで見ない。
- ゲームは長時間しない。
- テレビは画面から2～3m離れて正面から見る
- バランスの良い食事をとる(ビタミンA,B₁,B₂は目の働きを良くする)

9月 園の様子

- 溶連菌感染症 3人（1人で2回罹患しました）
*発熱、咳、鼻水の症状のあるお子様がありました。

今月の予定

0歳児健診 10月 17日(水) 14：30～
歯科検診（全園児） 10月 30日(水) 8：30～

※ 医師に相談したい事がありましたら担任までお伝え下さい。

お願い

◆新しい乳幼児医療証（コピー）をまだ提出していない方は、10月11日（金）迄に提出をよろしくお願い致します。

◆冬の大掃除に向けて、掃除用の雑巾を集めます。タオルや衣類（Tシャツ、下着など）等何でも良いので、ご協力の程よろしくお願い致します。事務所前に箱を設置します。