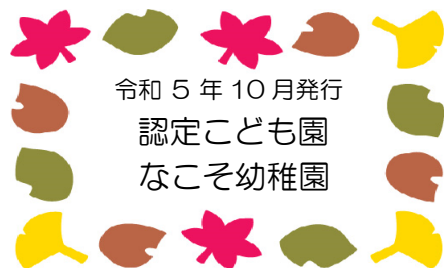




10月のほけんだより

令和5年10月発行
認定こども園
なこそ幼稚園



今年は厳しい残暑が続いていましたが、朝晩は秋の気配が増してきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。10月は食欲の秋。スポーツの秋。美味しい物をたくさん食べて、たくさん体を動かして、健康的な体を作っていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くににあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

咳が出る感染症に 注意しましょう

冬が近づくにつれて、咳をする子どもが増えていきます。この時期に流行しやすい「RSウイルス感染症」や「インフルエンザ」などの特徴や対応をおさえましょう。

RSウイルス感染症

特徴： 呼吸がゼイゼイする、咳が続く、高い熱が出る、小さな子どもほど症状が重い

対応： 呼吸がゼイゼイして息苦しそう、咳が続くなどの場合は速めに病院を受診しましょう。

インフルエンザ

特徴： 高い熱が出る、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などがある、咳がでる

対応： 小さい子どもは肺炎やインフルエンザ脳症の合併症を起こすことがあります。発熱や元気がないといった症状を早めにキャッチすることが大切です。

咳の原因は様々です。これからの季節、様々な感染症が流行する時期になります。「風邪だろう」と油断はせず、咳が出はじめた時の状況や症状の特徴を確認して対応していきましょう。

秋風邪に注意

秋は気温差が激しくなるため、風邪を引きやすくなります。薄手の服を重ね着して調節すると、暑さにも寒さにも対応できます。汗をかいたらしっかりと拭き、着替えをしましょう。

また、体調が不安定の際は、無理をせず、自宅でゆっくり過ごすことが、体力回復のコツです。

