



ほけんだより

秋号



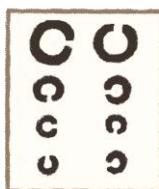
2022年10月1日
イートンちどり保育園
看護師 鶩田

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しくなってきました。そろそろ布団や洋服の衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと肌着を着て、上着などで体温調節をしましょう。楽しみな運動会も近づいてきていますね。引き続き元気に過ごしていきましょう。

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

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。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。気になる様子がある場合は早めにかかりつけの小児科医や眼科医に相談してみてください。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗いうがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスの予防にもなります。

