



# ほけんだより・10月

令和5年9月29日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

夏の暑さもおさまり、朝夕は涼しくなってきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は気温の変化で体調を崩し、かぜを引きやすいです。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調整をしましょう。

## 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様の視力を育てていきましょう。

### 涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- 目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- 細菌やアレルギー物質を洗い流す
- 目の表面に酸素や栄養を運ぶ



### 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いきましょう。

### ○10月19日(木)10:00～歯科健診

当日の朝は、朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。

※欠席の場合は、直接園医のよつば歯科へ健診して頂くことになりますので、ご了承下さい。



- ★体調不良時は無理せず欠席をお願いします。
- ★当日欠席予定の方は、健診のみの参加も可能です。

### インフルエンザ予防接種

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

それぞれの医療機関の予約開始時期を確認しておきましょう。

- ★インフルエンザ予防接種を受けた際は、担任に伝えて下さい。健康カードにも記入をお願いします。



### ●0歳児健診(もも組)

10月25日(水) 11:00～

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。

### ●9月の欠席状況理由

発熱・咳・鼻水・嘔吐・下痢