



10月のほけんだより

令和6年9月27日

しんあい保育園

夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきました。朝夕のさわやかな風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をこころがけましょう。インフルエンザが流行しはじめます。手洗いやうがいをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。

◆内科検診のお知らせ◆

日時：令和6年10月24日（木） 9:30～

場所：支援センター（ちゅんちゅん）

医師：みらいクリニック 野口先生

*なるべく休みのないようお願いします。

*お休みの方は、後日保護者の方と一緒にみらいクリニックまでの受診をお願いいたします。

◆インフルエンザワクチン接種のすすめ◆

インフルエンザが流行する季節になってきました。かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっていても軽い症状ですむので安心です。

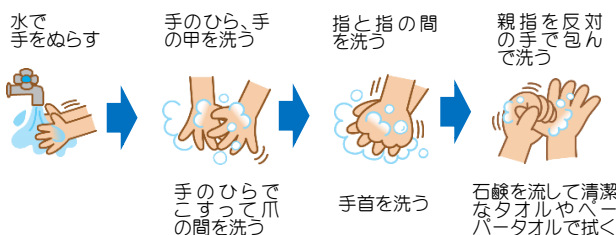
*ワクチン接種を行ったら、けんこうてちょうへの記入をお願いいたします。



上手に手洗いをして感染症予防をしよう！

感染症予防は、手指衛生（手洗い・手指消毒）をして感染経路を作らないことが重要です。ポイントは正しい実践です！

《手洗いのポイントと手順》



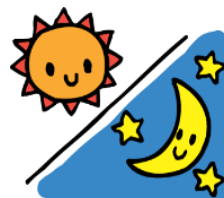
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

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、子どもの目がもっとも育つ時期。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。

「見る力」を育てるポイント

□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、近くにあるものなどいろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になる。



□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。

