



10月の

ほけんだより

2021年10月1日(金)
ゆらりん港南保育園
看護師 新井千尋

今月は運動会があります。新型コロナウイルス感染症はまだまだ油断できない状況ですが、感染症対策を行いながら、みんなで元気に運動会を開催したいですね。感染症対策以外にも、生活リズムを整え、栄養や睡眠をしっかりと取って、運動会に備えましょう。



10月の保健行事

《尿検査》

26日(火) [予備日: 27日(水)] 3~5歳

《健康診断》

14日(木) 0、1、2歳

21日(木) 0、3~5歳

*今月は全園児健診です。気になることがある場合は看護師や担任にお伝えください。

《身体測定》

5日(火) 0歳 7日(木) 1歳

8日(金) 2歳 12日(火) 3~5歳



おしらせ

*ご提出いただいている乳児医療証のコピーの期限が9月末までです。新しい乳児医療証のコピーの提出をお願い致します。また、保険証が変更されている場合も一緒にコピーの提出をお願いします。

*今月、4歳児、5歳児クラスは見え方検査(視力検査)を実施致します。日時等に関しては再度お知らせ致します。

9月の感染症

突発性発疹 1名

乳児クラスで軟便~下痢の子が数名いました。

これからの季節は更に胃腸炎が流行します。

下痢や嘔吐が数回続いた場合、お迎えをお願いすることもあります。ご理解ご協力をお願い致します。

10月10日は目の愛護デー

生まれたころは明暗が分かる程度の子どもの視力が大人並みの1.0になるのが、6歳ごろと言われていいます。成長期は近視が進みやすいため、視力低下を防ぐ生活習慣を子どものうちに身につけることが大切です

【視力低下を防ぐ3つの生活習慣】

①時間を区切り、適度な休憩を取る。

テレビやゲームなどの時間を決め、目を使った後は目を休ませてあげてください。

②意識的に姿勢を正す。

子どもは熱中してしまうと、つい本や画面に目を近づけ過ぎたり、背中が丸まってしまったりしがちです。絵本を読むなら、目と本の距離を30センチくらいは離しましょう。

③定期的に遠くを見る。

遠くを見ることによって、近くを見ていた目の筋肉をほぐすことができます。

