



# ほけんだより 10月

2021年10月1日  
ゆらりん仙川保育園  
看護師 小野かおり



「さあ、風邪をひいては大変！」と、また、鼻水がでているのでと、厚着をしはじめる季節になってきました。朝、少し冷え込んだ時、長袖の服を着せてしまう前に、ベストやカーディガンなどの調節のきくもので対応してみましよう。日中気温が上がった時、脱ぎ着がしやすくなります。

## 10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目は毎日発達しています。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。視力の発達に重要な乳幼児期、日頃からお子さんの目に気を配り守っていきましょう。

☆このような症状ありませんか？

- ・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
- ・顔を近づけて本を見たり、首を傾けてものを見たりする。
- ・目をパチパチして、まばたきが激しい。
- ・目やにがでる。

※このような症状があれば、一度眼科の医師にご相談をお勧めいたします。



## 薄着の習慣、秋がチャンス

●なぜ薄着がよいのでしょうか？

乳幼児は、体重1kgのエネルギーを大人の2倍も必要とします。体に発生した熱は、皮膚から放散しなければならないので大人と同じように衣服を着ていると汗をかいてしまいます。

大人が長袖の時は、子どもは半袖でも寒くないのです。

●厚着にしていると・・・

厚着の子どもは、活動しにくく動きが悪くなります。また少し動くと汗をかきそのままにしておくと体が冷え体調をくずしやすくなります。

●薄着の目安は、子どもは新陳代謝が盛んで体温も高いので大人より1枚少なめが基本です。



## 子どもの靴の選び

子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に子どもの足に合った靴を選びましょう。

- ・足の甲がフィットしている  
あるいはベルトなどで固定できる
- ・足指の付け根辺りで曲げることができる
- ・つま先部分が広めで、足指が自由に動く
- ・かかとの周りがしっかりしている



## お願い

乳児医療証の有効期限が9月30日で切れます。  
新しい医療証が届きましたらコピーをお持ちください。  
職員に提出をお願い致します。