



ほけんだより

10月号



2025年9月30日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん白金
看護師 小島

朝夕は、秋らしく涼しくなってきました。10月は、運動会や園外保育など行事も多くなります。秋の深まりを5感を刺激しながら体を動かし子どもたちは、成長できる時期です。さらに「足」を使う季節です。保育園では、裸足で過ごしています。裸足の効果として皮膚の強化や刺激による筋力の発達と血管のはたらきの活性化により、心臓だけでなく前頭葉も鍛えられることになります。足の指1本1本で床を踏んで歩くことは、骨の成長にも大切です。家族で体力作りに歩くのもいいですね。

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
- ・色の見え方がはっきりしない

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してください。気になる事がありましたら担任、看護師にお伝えください。

※4・5歳児は見え方検査を天気の良い時にいます。検査後に受診の必要な子どもには書面でお知らせします。

<10月保健行事予定>

- | | | | |
|--------|--------|-----------|------|
| 2日（木） | 9:30～ | 3・4・5歳児 | 身体測定 |
| 3日（金） | 9:30～ | 0・1・2歳児 | 園医健診 |
| 8日（水） | 14:45～ | 0・1・2歳児 | 園医健診 |
| 27日（月） | 14:45～ | 0・3・4・5歳児 | 園医健診 |

※視力検査：晴れの日（検査時の明るさ）

4・5歳児（3歳児は両目で練習）

※保健指導：3・4・5歳児は、目の話

：2歳児は、初めてのうがい指導

コップの準備をお願いします

：3歳児は、初めての歯みがき指導

歯ブラシの準備をお願いします

<園での感染症>

感染症はありませんでした。

地域では、新型コロナウイルスは8月から継続しRSウイルス、手足口病、インフルエンザA型も見られています。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確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。園でも散歩や運動会の練習と汗をかいたら着替えるため、着替えの準備（下着の着用）をお願いします。

園でも散歩の後の手洗い・うがいなどをこまめに声を掛けたいと思います。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。

※9月に『早寝早起き朝ごはん』の話を3・4・5歳児に行いました。3・4歳児には、朝ごはんを食べるとエネルギーがたまり元気に保育園で友だちと遊べること、先生のお話がしっかり聞ける脳のはたらきが良くなることを話しました。そのためには、朝早く起きないとご飯がたべれないね、朝早く起きるためには、早く寝ないと起きれないねと『朝ごはん』を中心に伝えています。5歳児は時計を通して1日のリズムを伝えました。

●インフルエンザの予防接種は、発症を抑え肺炎、脳炎などの合併症を防ぎ重症化防止になります。かかりつけの病院と相談して体調の良いときにうけましょう。