



ほけんだより

2022年10月号
ゆらりん豊四保育園
看護師 上根

夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきましたね。昼間は汗ばむ日もあり、朝夕との気温差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に十分気を付けましょう。

今月末の運動会に向けて、みんな一生懸命練習をしています。当日にご家族そろって元気に参加できるよう、普段の規則正しい生活から健康づくりを心がけましょう。

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、両目の視力機能にとって6歳までの生活や姿勢、身体の動かし方などはとても大切です！

～目に優しい生活を心がけましょう～

ご家庭で、子どもたちがテレビやパソコン、スマホ、ゲームに夢中になりすぎていることはありませんか？

この機会に子どもと普段の生活を振り返って目を大切にする過ごし方を一緒に考えてみるのもいいですね。



～視力測定のお知らせ～

10月中にぱんだ組、きりん組、そう組の子どもを対象に視力測定を実施します。園で行う視力測定は、初めての経験や環境の要因もあり、正確でない場合がありますので、ご了承ください。結果はコドモンでお知らせします。視力が気になる場合は眼科受診をお願い致します。

ご不明な点等ありましたら、看護師にお声掛け下さい。



インフルエンザワクチン接種のすすめ

5歳未満の子どもは重症化する確率が高いといわれています。ワクチンで100%予防することはできませんが、6～7割の発症を予防できます。



インフルエンザワクチンとは・・・？

- ・効果が現れるまで約2週間かかり、その効果は約5カ月間持続します。
- ・小学生までの子どもは抗体を多く作るために、**2回の接種が勧められています。**

⇒最も流行するのが12～2月であることを考慮し、10月下旬～11月初旬には1回目のワクチンを接種し、4週間空けて2回目を接種することが理想的です！

*卵アレルギーのあるお子様は、医師と相談の上、接種をご検討ください。

～衣服の調整をしましょう～

10月は朝夕と日中の気温差が大きな時期であり、適切な衣服の調整が体調管理の大きなポイントとなります！登園する際には、

- ①半袖または薄手の長袖
- ②子どもが一人で脱いだり着たりしやすい服の二つを基本にしています。

肌寒い日には薄い上着の持参をお願い致します。



全園児健康診断のお知らせ

今月は**全園児対象**です！

10月27日(木)
13:00～予定です