



みんなの健康



令和2年10月5日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋

朝夕めっきり涼しくなり、秋を感じるこの頃です。朝、肌寒く感じるとついつい厚着をしがちですが、無理のない範囲での薄着をすることで体温調節機能を高めましょう。

今年は、コロナ渦の中でのインフルエンザや風邪への対応が求められます。今からしっかり食べ、しっかり体を動かして体力、免疫力を高めておきましょう。「備えあれば憂いなし」です



10月 保健スケジュール

内科健診

9日(金)・・・3～5歳児

16日(金)・・・0～2歳児

身体測定

5日(月)



日頃気づきにくい病気を早く発見したり、異状に気づくことは、子どもの健康を守るためにとても大切なことです。

お子様の様子で気になる事、園医先生に聞いてみたいことなどがありましたら、お知らせください。

当日はできるだけお休みが無いようにお願いします。お休みの場合は後日鈴木内科を受診していただくこととなりますので、よろしくお願いします。

心配な結果があった場合は、個人通知でお知らせしますので、かかりつけ医で相談されることをおすすめします。



子どもの目の健康に気をつけましょう

- 子どもの視力は6歳ぐらいでほぼ大人と同じまでに発達します。乳幼児期のトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後に視力をのばすのは難しいことがあります。ふだんから子どもの目の状態には注意をし、以下のような様子が見られたら早めに受診しましょう。
- 目を細めたり、目をしかめたりする。
- 横目でものを見ることが多い。
- テレビなどを極端に近づいてみる。
- 必要以上にまぶしがる。



薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

