

ほけんだより

令和2年10月 虹のこころ保育園



気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。

10月のほけん行事

歯科検診 8日
尿検査 22日
身体測定 幼児14日 乳児21日
頭髪検査 5日 19日

<内科健診について>

11月実施の予定となりました
詳細が分かり次第連絡させていただきます。



10月8日は歯科検診です。



対象は全児童です。9時から始める予定ですので当日は必ず9時までに登園して下さい。ご家庭で歯磨きをしてから登園して下さい。ご協力をお願い致します。
コロナウイルス感染症の影響で今年度の歯磨き指導は中止となりました。

10月になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



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、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後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。

▼目に良いとされている食べ物を紹介します▼

- ・ビタミンA→目の粘膜を強くする
(にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜)
- ・ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
(B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン・B2 レバー・納豆・卵・のり)
- ・ビタミンC→目の健康を保つ
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



このような症状はありませんか？

- ・目を細めたり、近づいたり、横目でテレビを見ようとする
- ・顔を近づけて本を見たり、首を傾けてものをみたりする
- ・瞬きが激しかったり、目やにが出ている
- ・明るい戸外でまぶしがる ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている

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にしてください。

このような症状があれば一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。

