



令和7年9月30日
 椋山女学園大学附属
 椋山こども園

ほけんだより 10月号

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は少し過ごしやすい季節になりました。幼児クラスは、運動会の準備を張り切っている子ども達の姿が見られます。8月末から9月にかけてはインフルエンザに罹った子がいました。近年は季節問わずインフルエンザが流行するようになりました。ご家庭でも対策していただき咳・鼻水が出たら早めに受診いただくなど元気に過ごせるように気を付けましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとり
- 4 室内の湿度、温度に気を付け、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



麻しん・風しん (MR) 第2期予防接種を忘れずに！

麻しん・風しん(MR)予防接種の第2期の接種はお済みですか？

- 年長児に接種する麻しん・風しん(MR)予防接種の第2期は接種を忘れがちです。シール式接種券が届いたけれど、まだ接種をされていない方は、早めに接種を受けましょう。
- 対象年齢の終りが近づく年度末になってあわてて接種したら、実は年度当初に接種済で余分に接種してしまったということもありますので、必ず母子健康手帳等で予防接種歴を確認してください。

MR第2期対象:小学校就学の前年度
 (年長児相当。令和7年度は平成31年4月2日から
 令和2年4月1日生まれの方。)



薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

