

ほけんだより 10月号

令和8年9月30日
椋山女学園大学附属
椋山こども園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。季節の変わりめで体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣類の調整などをして体が冷えないよう、上着などで体温調節をしましょう。

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

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。

秋かぜに注意

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して確認し、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。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、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。

インフルエンザになってしまったら・・・

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

※インフルエンザに、発症した日を0日、5日を経過し、かつ解熱当日を0日と計算し、後3日を経過した翌日に、健康が回復していれば通園可能です。

10月～3月の安全計画に基づいた職員の活動

●毎月の施設内・保育室の点検 ・10月散歩先の事故を想定した訓練 ・1月消火器の使い方の確認・実施