

10月のほけんだより

令和7年度 10月号
おおぶち そよ風こども園

頬にあたる秋風が心地良い季節になってきましたね。気温と相談しながら、元気いっぱい体を動かして遊んだりすることを楽しんでいます。子どもの体力もぐんと伸びるこの季節。たくさん体を動かして健康な体を育てていきたいですね。



内科検診のお知らせ

10月20日(月)は内科検診です。
当日はなるべくお休みの無いよう
宜しくお願いします。

※当日、都合が付かず欠席した場合は、佐藤医院へ後日受診をお願いします。



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。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。



呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



10月10日は目の愛護デー

10を横向きにすると、まゆ毛と目に見えることから、「目の愛護デー」が制定されました。目の愛護デーは、目の大切さを見直す日です。乳幼児期は、子どもの目のもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直しましょう。

「見る力」を育てるポイント

★明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなどスマートフォンの狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、避けるようにしましょう。子どもが静かにしてくれる、喜んで見ているからといって、メディアに頼りすぎないようにしましょう。メディアのメリットを活かすためにも、ルールや時間を決め、大人主導で見せるようにしましょう。

