

ほけんだより

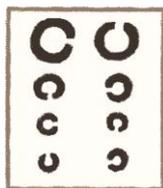
令和3年10月
きりしま保育園
こうたり保育園

今年は暑い日が続きますが、イチョウの木が色づき始め少しずつ秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。また、新型コロナウイルス感染症の第5波の流行はおさまっていますが、第6波の流行に備え、手洗い・うがいの習慣や規則正しい生活を心がけましょう。

10月10日は 目の愛護デー



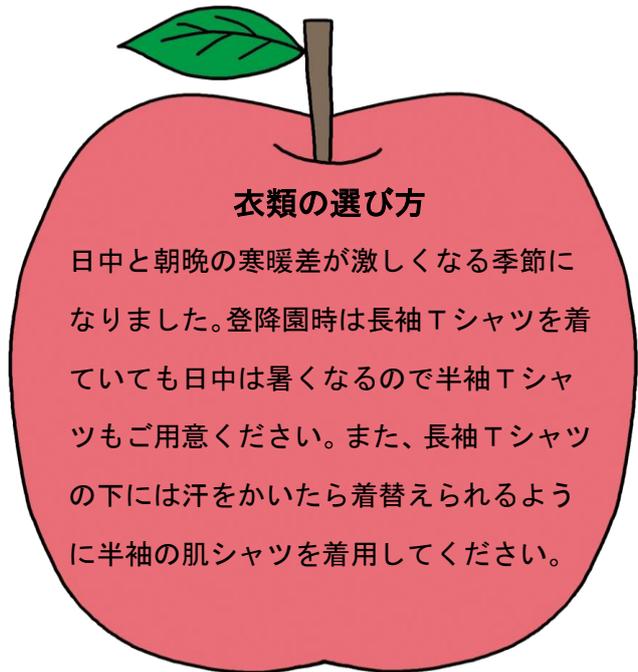
子どもの目は生後6歳までに著しく発達し大人並みの視力になりますが、強い遠視や斜視などが原因で視力の発達が止まる場合があります。発達が止まり、弱視になると将来視力が回復しない可能性もあるため、弱視はなるべく早く発見し、治療することが大切だといわれています。



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

このような症状があ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あげましょう。



衣類の選び方

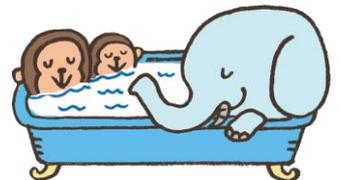
日中と朝晩の寒暖差が激しくなる季節になりました。登降園時は長袖Tシャツを着ていても日中は暑くなるので半袖Tシャツもご用意ください。また、長袖Tシャツの下には汗をかいたら着替えられるように半袖の肌シャツを着用してください。

▽皮膚のケア▽

子どもの皮膚はとても薄く(大人の1/3)気温や湿度の影響を大きく受けます。乾燥がすすむ秋冬は湿疹がひどくなる季節ですので、こまめに皮膚のケアをしましょう。

お風呂はぬるめのお湯設定(38~40℃)にしましょう。

熱すぎると皮脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。



お風呂上りは柔らかいタオルでしっかり水分を押し拭きし、保湿クリームなどでケアしましょう。湿疹ができている時は、医療機関を受診しましょう。

