

ほけんだより

2023年10月2日
ナーサリ-新井宿
看護師 金子雪乃

10月になり、急に寒さを感じるようになりました。日中は汗ばむ陽気でも、朝晩は羽織るものが必要な気温になることもあります。寒暖差が大きく、体調管理が難しい季節ですが、休息をしっかりとって、体力づくりをしていきましょう。

今月の保健目標

戸外遊びを積極的に行い、体力づくりができる

10月10日は目の愛護デー



10.10を横にすると人の顔の眉毛と目に見えるからだそうです。

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。

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

目の日 目によいとされている食べ物を紹介します♪

●目によい栄養 ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・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、こ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。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。ワクチン接種を受けてから抗体ができるのに約2週間かかるので、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。(毎年流行期は多少違います)

体調がいい時に早めに打っておきましょう。

詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。

9月の感染症情報

インフルエンザウイルス… 1名

コロナウイルス… 3名

アデノウイルス… 11名

9月はアデノウイルスによるはやり目(流行性角結膜炎)が園内で流行しました。充血や目やにの症状がある際は無理せず、早めに受診・対応をしていきましょう。



お知らせとお願い

- ◇ 10月19日(木)は秋期内科健診の予定です。可能な限り登園していただきますよう、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。
- ◇ 感染症流行予防のために、予防接種の接種状況を園で把握しています。インフルエンザや四種混合、日本脳炎等の予防接種をされた際には、クラスまでお伝えください。また健康カードへの記載をよろしくお願いいたします。
- ◇ ご家族がコロナウイルスのPCR検査や抗原検査を受ける際には、陰性が確認できるまで登園を控えていただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

