



# ほけんだより

10月号



30年9月28日発行

すずの丘保育園

## 薄着の習慣は 秋からスタート



肌寒くなってくると、ついつい子どもにも厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけばかぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より『少し遅く』『1枚少なく』”  
大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは少し遅らせる。大人が重ね着をするとき、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。

## 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、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
- 顔を傾けて見る ●まぶしがかる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



普段から明るさ、暗さのメリハリのある生活を心がけ、広い空間で体と目を動かし様々なモノを見る機会を多くもち『見る力』を育てていきましょう。



## 園児健診のお知らせ

### 内科健診（全園児対象）

10/11（木） 午後1時～

当日欠席すると、後日個人で武藤小児科医院を受診して頂きます。欠席のないようご協力お願いします。

### 尿検査 3歳児クラス以上(くま組以上) 対象

容器配布 10/22（月）

提出日 10/23（火）朝

提出忘れのないようご協力をお願いします。

## 10月は予防接種歴の調査月間です

未満児さんは健康ノートの「予防接種の記録」のページを、以上児さんは出席シールノートを確認し、お子さんが新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR(麻疹・風疹)ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の1年間です。らいおん組のお子さんは接種の確認をしましょう。



## あしがき

『たんぼの綿毛を吹いてみせてやる  
いつかおまえも飛んでゆくから』  
～ 俵万智 子育て歌集より～

とても好きな 詩のひとつです。

10月ですね。  
子どもと一緒に 秋の楽しい時間を  
たくさん 過ごせますように……

看護師 野崎 幸子

