



10月 ほけんだより

令和5年10月3日
大津市立和邇保育園

《身体計測》

- 3日(火) めろん組
- 4日(水) ばなな組
- 6日(金) ぶどう組
- 10日(火) りんご組
- 10日(火) いちご組

夏の暑さもようやくおさまり、過ごしやすくなってきました。朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をし、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう

《保健室より》 先月は、発熱者が続きましたが、感染症の流行はありませんでした。有症状者が続いているときは、集団生活ですので、感染対策として、合同保育をできるだけ短時間にしたり、4・5歳児のマスク着用をすすめたりしています。ご理解ご協力お願いいたします。

《インフルエンザが流行しています!》

保健所より、9月中旬「滋賀県全域においてインフルエンザ流行期入りのお知らせ」がありました。学校の学年・学級閉鎖が増加していることから今後、県内で感染拡大していく可能性があります。新型コロナウイルス感染症と同時感染の報告もあります。

《10月インフルエンザ予防接種が始まります》

インフルエンザのワクチンは、摂取しても発症することがありますが、発症が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れません。接種は医師とご相談ください。

《後期内科健診のお知らせ》

10月20日(金) 13:00~
全園児対象です。相談したいことがあれば職員までお知らせください。



《朝・昼・晩の気温差に注意!》

《動きやすい衣服調節で対応しましょう》

下着を着る: 保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものをお勧めします。ただ、古くなると目が詰まって保湿度が低下するので気をつけましょう。

薄手の重ね着: 重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です

着脱しやすいもの: ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものが良いです。



《ぐんぐん育つ子どもの視力!》

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6か月頃には0.1ほどになります。

1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない『弱視』になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさん物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。

10月10日は目の愛護デー

《目を休めるときの『20ルール』》

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちです。子どもの目は、今発達している時期です。近くの画面ばかりを見てると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

♪大切な目を守るために、

画面を見るとき『20ルール』♪

画面を20分以上見たら、20フィート(約6m)離れた遠くを20秒眺める



《11月の乳幼児健診(和邇すこやか相談所の場合)》

予約方法は、インターネットまたは電話528-2748(平日9時~17時)です。

9月1日(金)~健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	11月 1日(水) 午前	満10か月~1歳6か月	和邇すこやか相談所
1歳9か月	11月30日(木) 午前	R4年2月生~2歳4か月	和邇すこやか相談所
2歳6か月	11月 1日(水) 午後	R3年5月生~3歳	和邇すこやか相談所
3歳6か月	11月30日(木) 午後	R2年5月生~4歳6か月	和邇すこやか相談所