



令和5年10月11日
大津市立晴嵐保育園

暑さがようやく落ち着いて、過ごしやすい気候になってきました。体を動かすのが気持ちの良い季節です。散歩に出かけたり、外で体を動かしたりして過ごすことが増えます。よく寝て、よく食べて、たくさん活動できるようにしましょう。うがいや手洗いと衣服調整をし、風邪予防に努めていきましょう。

10月の保健行事

●身体計測

すずらん組	12日(木)	あやめ組	17日(火)
たんぽぽ組	13日(金)	すみれ組	17日(火)
ひまわり組	16日(月)	れんげ組	17日(火)

★今月は頭囲・胸囲も測定します。計測当日は髪の毛は低い位置で結んでいただきますようにお願いします。

夏の疲れ・寒暖差疲労に注意しましょう！

朝晩は気温が下がってきましたが、日中はまだ暖かく、寒暖差により体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ご飯を食べ、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

朝ご飯をしっかりと食べましょう

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる
- ・脳の働きを活発にする などの役割があります

睡眠・休息をとりましょう

睡眠は一日中使っていた体と脳の疲労を取り除き、病気や怪我をしたときは治す力や、回復する力を高めてくれます。十分な睡眠が、成長ホルモンの分泌を活発にし、体の成長を促進するため、未就学児では11~13時間の睡眠が必要といわれています。

10月10日は目の愛護デー

こんな時はすぐ病院へ
目のケガ

ボールがあたった！

振り回していた棒があたった！

指で目を突いた！

目のケガにはこんなキケンも

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる

こんな時はすぐに眼科へ

ぼやけて見える

二重に見える

ゆがんで見える



見えないところがある

目が痛い

10月15日は世界手洗いの日



感染性胃腸炎が園内で流行し、皆さまにはご心配をおかけしています。

食事前や外から帰った時、トイレの後、咳やくしゃみを手で受けた後など、正しい手洗いで感染症を予防しましょう。手洗いは裏面を見て下さい。園内でも引き続き感染症対策を続けていきます。



インフルエンザの予防接種について



インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することもあります。症状が軽く済むことが多いようです。乳幼児がインフルエンザに感染し、重症化すると、インフルエンザ脳症になることもあります。未就学児では2回接種が標準となっており、効果があらわれるまでに2週間以上かかるといわれていますので、今冬は新型コロナウィルスとの同時流行が心配されており、流行期に入る前にかかりつけ医と相談のうえ、接種されることをおすすめします。予防接種を受けられた際は担任にお伝えください。