

涼しい風が心地よく、秋の訪れを感じるようになりました。朝夕は過ごしやすくなりましたが、日中は暑さが残っており、まだ熱中症への注意が必要です。一方で、一日の中での寒暖差が大きい時期でもあり、体が冷えることもあります。だるさや食欲低下など夏バテ同様の体調不良が生じやすく、「秋バテ」とも言うようです。体温調節をし、十分な食事と睡眠・休息を心がけて過ごしましょう。

最近の保健室

9月は新型コロナウイルスが流行し、インフルエンザの診断を受けられた方も数名おられました。現在、園での感染症の流行は落ち着いてきています。大津市域ではインフルエンザの患者数が増加しており、注意報が発令されています。今後日々の感染症対策に加え、流行状況に合わせた対策を行っていきます。感染症対策にご協力いただきありがとうございました。

健康観察カードは9月末をもって使用終了となりました。詳細については別紙お便りでもお知らせしていますのでご確認ください。ご家庭での体調については、登園時に直接職員にお伝えいただけますよう、宜しくお願いいたします。

保健指導 手洗いのお話(りす組)

水や泡を触って楽しみながら、自分で手を洗うことに少しずつ慣れてきたりす組の子どもたちです。「手には、目に見えないバイキンが“かくれんぼ”している」と、子どもたちに伝えました。手のひらのしわ、指の間、爪の間、手の甲、親指、手首…隠れているバイキンを一つずつ見つけて、バイキンが取れる“手の洗い方”を一緒にしました。まねっこをして手をこし、「(バイキンが)とれた!」と嬉しそうなおもちゃたちでした。反対側の手をこすのは難しそうでしたが、こうかな?とやってみる姿がありました。また、ポンプの泡は1回分だけ出すことや、ペーパータオルも1枚で拭くことを話しました。方法を知り、手洗いに興味を持った様子で、その後も絵を見ながら手をこすったり、次はこっち…と思い出したりしながら手洗いをしています。

身体計測

- 6日(金) うさぎ組
- 10日(火) りす組・わに組
- 11日(水) ぞう組
- 12日(木) らいおん組



★10月は頭囲・胸囲の計測も行います。

★週に1度、爪の長さチェックをお願いします。

10月10日は目の愛護デー

目の健康や大切さについて考える日です。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分かるくらい、1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほど見えるようになります。視力が急速に発達するこの時期に、強い屈折異常(斜視または遠視や乱視等)があると、目に適切な刺激が入らず、視力の発達は止まってしまう。これにより、弱視になることがあります。

- ・極端に顔を近づける
- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・集中力がなく飽きっぽい
- ・寄り目になっている、目の方向がずれている

上記のような様子が繰り返される場合は、よく見えていないサインかもしれません。弱視は早く見つけて治療すれば、多くの場合は視力が回復すると言われています。気になる様子がみられたら、早めに受診しましょう。



く手のこんなところでかくれんぼ



★手のひらのしわ



★指の間



★爪の間



★手の甲

★親指

★手首



水分補給、手洗いのお話（そう組）

そう組では二回目の手洗いのお話をしました。手のこすり方を知っていても、月日が経つと手洗いがササッと終わりがちになります。手に“かくれんぼ”しているバイキンを見つけながら、どこにバイキンが残りやすいのかを知り、やる気がアップした子どもたちです。「おねがいおねがいしたで！」と“あわあわ てあらいのうた”の歌詞で手洗いを教えていました。



そう組の子どもたちは、自分の水筒で水分補給をするようになり、とても嬉しそうです。担任の先生より、「コップは中身が見えるので空っぽになるまでしっかりと水分補給ができるけど、水筒はどれだけ飲んだか分かりにくい（飲み足りないことがあるかもしれない）」ということを知りました。保健指導では、子どもたちにお茶を飲む量が足りないと、しんどくなるがあると話しました。水筒とコップを見比べてみると、子どもたちが「水筒は中身が見えなくてどれだけお茶を飲んだか分からない」ということで、水筒のお茶を“5かい（5口）はのむ”ことにしました。「心の中や指で数えて飲んでみよう」と実際にやってみると、子どもたちはごくごくとお茶を飲み、「こんだけのんだ！」「いっぱいのんだ！」と指を5本広げて教えてくれます。子どもたち自身も水分補給を意識し、健康に過ごしています。

