



10月 ほけんだより



令和5年 10月 2日
大津市立逢坂保育園

朝夕の空気がやっと涼しく感じられる季節になってきました。もうすぐ運動会！子ども達の頑張る可愛い姿が見られます。季節の変わり目、上手に乗り切って元気に過ごしていきましょう。

10月のほけん行事

5日(木) 身体計測 ひよこ・うさぎ組
6日(金) 身体計測 ばんだ組
16日(月) 14:00～内科健診 全園児
内科健診の日はなるべく登園をお願いします。

インフルエンザ、コロナが同時流行しています ～今年は早めに予防接種を受けましょう～

インフルエンザは例年冬に流行し、子どもの場合は中耳炎や熱性けいれん、気管支喘息の誘発につながることがあります。また、インフルエンザ脳症に発展することもあります。

今年は季節に関係なく流行しており、特に9月からはコロナと同時に流行しています。

予防接種は発病を未然に防ぎ、たとえかかっても重症化を抑える効果があります。

今年は新型コロナウイルス感染症と合併して発症することもあり、鑑別が難しいことや、重症化も懸念されています。

インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルスワクチン接種は同時接種も可能です。大切な子ども達の命を守るため、今年ではできるだけ早い時期の予防接種をおすすめします。



爪のチェックを!

子どもの爪は薄く、自分やお友達の皮膚を傷つける、折れて血が出る等のトラブルがよくあります。伸びていたら早めの爪切りをお願いします。

逆むけができれば～

先日、爪の周りの皮膚がむけて痛い、というお子さんがいました。空気が乾燥する季節、皮膚の乾燥が原因ですから油分のある物、ハンドクリームクリーム等でケアすると予防にもなります。

便秘になっていませんか

～便が硬い、便の量が少ないのも便秘です～

便秘の原因

- 食事量が少ない
- 水分が不足している
- 食物繊維の摂取が少ない
- 運動不足

便通をよくするには

食事のバランスを整え、しっかり食べましょう。

- 食物繊維の多い食品
(野菜、海藻、豆類、いも類、果物など)
- タンパク質
(肉、魚、卵、牛乳など)
- 炭水化物
(ごはん、麺類、パン)

*できればこの3つは毎食取るようにしましょう。

朝ごはんは必ず食べましょう。

食事をすると胃腸が活発に働いて便意を催し易くなります。朝ごはんを食べたらトイレに行く習慣を身につけましょう。

