

ほけんだより 10月号

平成30年 舟見ヶ丘保育園 保健室



屋間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

10月の保健行事

歯科検診（全園児）

検診日 10月4日（木）13:00～

尿検査（たいよう組・ほし組・にじ組）

容器配布 10月24日（水）

検査実施・回収 10月25日（木）

視力検査（たいよう組・ほし組・にじ組）

保育教諭と看護師でランドルト環の切れ目を指差しして行います。



歯科検診 10月4日（木）

結果は後日お渡しします。

当日、欠席して検診を受けられなかった場合は、検診用紙をお渡ししますので、園医の**そのだ歯科**で受けていただくことになります。



そのだ歯科医院
小松市梯町口39-1
23-3888

尿検査 10月25日（木）

検査前日の10月24日（水）に容器を配布します。尿検査は採ったその日に検査をしないと正しい結果が出ませんので、忘れず持たせて下さい。

*尿検査の回収は**1回のみ**です。提出できなかった場合は、医療機関にて検査を受けていただく場合があります。そのときの検査費用は保護者負担となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

◎予防接種について◎

インフルエンザの予防接種時期に入ります。接種後は安静にし、お家で様子を見ていただきたいので、なるべく降園後かお休みの日に接種していただけるようご協力お願いいたします。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



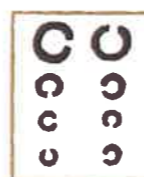
大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、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



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで子どもの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号!

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状がみられると斜視や弱視の可能性もあります。子どもは視力が悪いことが自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけてみましょう。

視力検査をします



たいよう組・ほし組・にじ組を対象に保育教諭、看護師が視力検査を行います。

測定はランドルト環という黒い円が切れている方向を指差しで答えてもらう方法で行います。

慣れない検査のため、下の図のランドルト環を使い、切れている方向を指差しできるように、ご家庭でも練習をしてください。上下左右を指で示すことができれば十分です。園でも練習をしますが、個別にゆっくりと指導することができないため、ご協力をお願い致します。

指差し練習用



意外と知らない「目薬」のコト

なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。

