



# ほけんだより 10月号

令和2年度 舟見ヶ丘保幼園 保健室

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろ食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

## 10月の保健行事

尿検査（たいよう組・ほし組・にじ組）  
容器配布 10月13日（火）  
検査実施・回収 10月14日（水）

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。

\* 歯科検診は11月に行う予定です



## <尿検査> 提出日は 10月14日（水）です

検査前日の10月13日（火）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、忘れずに持たせて下さい。詳しくは後日お知らせします。



## <食事変更に対してのお願い>

体調不良時の食事内容の変更は医師の指示のもと行っています。園の食事は必要なエネルギー量や栄養素を計算して提供していますので、変更の際は医師に確認をお願いいたします。

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着を着て、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・適度に運動する。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。

## ◎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をお願いいたします。



## 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

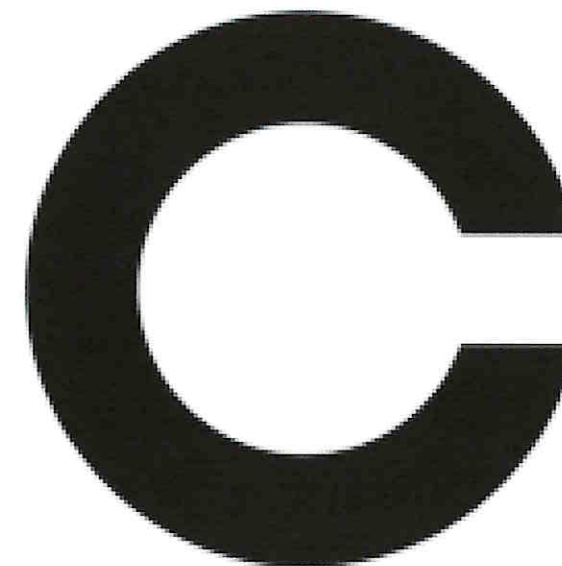


たいよう組・ほし組・にじ組を対象に保育教諭、看護師が視力検査を行います。

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て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、ご協力をお願いいたします。

指差し練習用



## 引き続き『新型コロナウイルス』にご注意ください！

「9/15より「警戒行動」から「注意行動」に移行しました。

★咳エチケットを守り感染を防ぎましょう★

『新しい生活様式』の徹底をお願いします！

1. マスク着用、手指消毒、換気を徹底する。
2. 多人数、長時間の会合や飲食を避ける。
3. 家庭内感染に気をつける。
4. バランスのよい食事、軽い運動で免疫をつける。



- ◎正しくマスクを着用しましょう。
- ◎ティッシュ、ハンカチなどで口や鼻を覆いましょう。かんだ後のティッシュペーパーはすぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。
- ◎上着の内側や袖で覆いましょう。

