



10月のほけんだより



スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。子どもたちは外で元気に体を動かし、子どもの体力もぐんと伸びる時期です。残暑の厳しさから一気にすずしくなり、服を着こみがちになりますが、子どもは汗をかくこともしばしば。この時期こそ着替えを忘れずにお願いします。
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

健康診断のお知らせ

16日(木)14時30分から行います。
体調を整えていただき、休まない様にお願いします。医師に聞きたいことがなどがありましたら、担任の先生にお知らせ下さい。

Stethoscope, bottle, pencil, clipboard, megaphone.

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

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くなりますが、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。

Maple leaf, ginkgo leaf.

《感染症予防のために》

これからは時期、いつも以上に手洗うがいを心がけましょう。また、鼻をかむときも自分で始末ができるようにポケットにハンカチ・ティッシュが入っていると安心ですね。なくさないように記名も忘れずにお願いします。

9月の罹患状況

・熱	13名	・咳、喉、鼻水	6名
・胃腸炎	8名	・中耳炎	1名
・体調不良	10名	・けが	1名
・通院	8名	・入院	1名
・川崎病	1名	・マイコプラズマ感染症	1名