# ほけんだより

わかくさ保育園
令和6年秋号
No53

## 尿検査のお知らせ

尿検査　　11月8日(金)　　22日(金)予備日

回収日が予備日を入れて2回あります。2回で採取できなかったときは、かかりつけ医での検査をお願いするようになります。ご協力をどうぞよろしくお願いします。

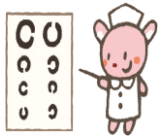
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました。
園でも、運動会、収穫祭、遠足、と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。
楽しい経験を通して、健康な身体を育んでいきましょう。

## 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。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。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お子さまの視力を育てていきましょう。

### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・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



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

## 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。

## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## インフルエンザの予防接種について

風邪よりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状ですむことが多いようです。子どもの場合、2回接種が標準で、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種する方は、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。わからないことや心配なことがあるときは、医師に相談して下さい。

## お ね が い

※発熱や風邪症状が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにして下さい。**発熱した時は解熱後(平熱になってから)24時間はお家で様子を見て下さい。**

※集団生活での嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の持ち帰りについては、こども家庭庁の「保育園における感染症対策ガイドライン」に基づき、そのままビニール袋に入れての持ち帰りになります。また、**ウイルス性胃腸炎は感染力が強いため、診断された場合の登園基準は下痢や嘔吐の症状が治まり、普段の食事が摂れることです。**ご理解とご協力をお願い致します。

※日々の健康観察票への記入のご協力本当にありがとうございます。**土曜保育を利用される方は土曜日もご持参下さい。**また、観察表にも書かれているように体調確認の為お手数でも**土日祝日の欄にも記入**して頂けますようよろしくお願い致します。

保育園では、園内・園外を問わず、子育て相談や健康相談を行っています。お気軽にお声掛けください。 電話　0285-58-7438　内線　4208　小笠原