

10月号 ほけんだより



衣替えの季節となりました。日中は暖かいますが、夕方になると冷え込んできます。この時期は気温が下がり、空気が乾燥して、風邪を引きやすくなります。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、薄手の長袖とカーディガンなどの上着を準備して、体温調節をしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

生まれたばかりの時は、0.01位だった視力は、生後6週頃からぐんぐんと発達し、5歳で1.0以上となり、その後の発達程度は緩やかになり8～10歳位で完全に止まります。

その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係していると言われてます。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お子さまの視力を育てていきましょう。

目を大切にする3つのお約束

お子さまの目の健康を保つためには、毎日の過ごし方が大切です。

①目を休めましょう！

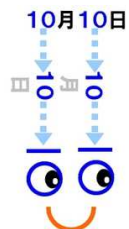
目は、とても疲れやすいです。テレビなどの画面は時間を決めて見ましょう。

②明るいところで読みましょう！

本は暗いところで読まず、明るいところで読みましょう。

③遠くを見ましょう！

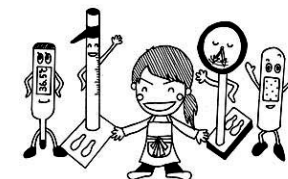
スマホやテレビで目をたくさん使った後は、遠くを見ると目が休まります。



後期内科・歯科健診のお知らせ

保育園では年2回、内科健診、歯科健診を行います。

やむを得ず欠席される場合は、後日、嘱託医の医療機関にて健診を受けていただきますのでご了承下さい。なお、ご家庭の都合でお休みする場合には、健診時間に登園し、健診を受けていただくことも可能ですのでご相談下さい。



● 10月8日(金) 13時～ 内科健診

ありま小児科医院 : 大崎市古川駅南二丁目4-20 TEL 0229-22-7070

・事前に質問事項等をご家庭で記入していただきます。9月に配布しました用紙に記入していただき、10月4日(月)までに提出お願い致します。

● 11月10日(水) 10時～ 歯科健診

ア歯科有馬診療所 : 大崎市古川稲葉三丁目3-12 TEL 0229-23-8816

・食後に必ず歯磨きをしてきましょう。

9月の感染症報告

*手足口病 1件でした。

*9月は嘔吐・下痢症状での欠席者が多くありました。これからの時期より『感染性胃腸炎』の感染者が増えはじめ、冬～春にかけて特に流行ります。注意していきましょう。