



ほけんだより

10月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日令和5年10月1日

スケッチ保育園

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。旬の物を色々食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

秋の内科・歯科健診があります

★内科健診…… 10月 10日(火) 13 時開始

〈嘱託医〉有馬 和夫先生 (ありま小児科医院 院長 古川駅南)

★歯科健診…… 10月 13日(金) 10 時開始

〈嘱託歯科医〉有馬 良季先生 (ア歯科有馬診療所 院長 古川稲葉)



※健診当日は、欠席のないように体調管理をお願いします。欠席の場合は、後日、保護者の方に直接お子さまを連れて、嘱託医を受診し健診を受けていただきます。また、嘱託医の先生方に何か聞きたいことがあれば、事前に保育士または、はいチーズ！連絡帳でお知らせください。

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

- ・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。

熱が出た時の お家でのケア



水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたこ



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。