



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、風邪をひきにくい体作りをしましょう。

### ～内科健診～

内科健診：ありま小児科医院<<嘱委医 有馬 和夫先生>>

◎10月22日(火) 13時から

歯科健診：ア歯科有馬診療所<<嘱託医 有馬 良季先生>>

◎11月12日(火) 10時から

#### ●お知らせ・お願い●

- ・お風呂で体をきれいにしてください。
- ・歯科健診当日は、歯磨きを忘れずしてきましょう。
- ・欠席の場合は、後日嘱託医を受診し、健診を受けていただきます。
- ・嘱託医の先生に聞きたいことがある際は、前日までに「はいチーズ」でお知らせください。
- ・健康カードで結果をお知らせいたします。その際、確認印を押し、接種済みの予防接種を記入してカードをお返しくください。

## 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号！！

- ・テレビや絵本に近づいて見ている
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目使いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見るときに首を曲げたり、頭をかたむけたりしている。

## インフルエンザとコロナウイルスの違い

☆罹患した際は登園許可書が必要になります。

	コロナウイルス	インフルエンザ
潜伏期間	約1～14日	約1～14日
感染期間	発症2日前から 発症後7～10日	発症前日から発 症後3～7日
感染経路	飛沫・接触感染	飛沫・接触感染
症状	高熱、息苦しさ、 倦怠感、のどの 痛み、咳、鼻水、 嗅覚・味覚障害	38℃以上の発 熱、頭痛、関節 痛、筋肉痛、倦怠 感、のどの痛み、 咳、鼻水等
登園基準	○症状有 ・発症日5日経過 し、症状が軽 快した後1日を 経過するまで ○症状なし 検査日の翌日 から5日間	○症状が出た日 の翌日から5 日間経過して いる ○熱が下がった 日の翌日から 3日経過してい るか