



ほけんだより

2020 10月 りすのき保育園 NO.8

新型コロナウイルス感染症も、まだまだ油断できませんが、予防に努めながら少しずつ戸外にも散歩に出ることができるようになりました。密にならないように場所をクラスごとに考え、手をつなぐときは、その都度手指の消毒をしています。

例年通りとはいきませんが、子どもたちの健康状態と見合わせながら、体を動かす機会を増やしていけるといいと思っています。今後も引き続き、お子様とともにご家族の健康観察をおこない、心配な時は医師の診察を受けていただくようお願いいたします。

今月の予定

歯科健診 1日(木) 全クラス AM 9:30 ~ 木村先生による診察です。

医師と新型コロナウイルス感染症予防対策をとり、安全に行えるよう整えました。

場合によっては、お子様の様子により健診ができないこともあります。ご了承ください。

からだの話 5日(月) 「目の話」(どんぐり) しいのみ・かしのみは視力・聴力検査をします。

身体測定 21日(水) 全クラス

乳児健康診断 23日(金) くるみ・なつめ・まつぼっくり PM 2:00 ~ 大池先生による診察です。

幼児は来月おこないます。



現在では、病院によっては、6.7か月健診、9.10か月健診で、視機能のスクリーニング検査をしていることと、小児眼科では、小さいお子様も視力検査ができるようになり、早く治療が行えるようになりました。お子様の視力の異常に、大人が早く気が付くことが大切です。

視力低下のサイン

視力は、1歳で0.1、4.5歳で1.0とされています。まだまだ発達途中なので、早期治療で十分回復します。

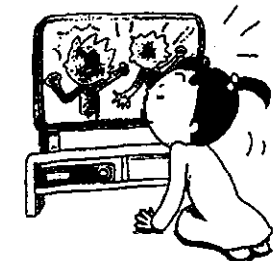
下記のサインがあったら、小児眼科を受診してみましょう。3歳児健診では小児専門の眼科医が保護者の希望があれば視力検査をさせていただきます。気になる時は、是非診ていただくとよいと思います。



目を細めて見る



片方の目を閉じて見る



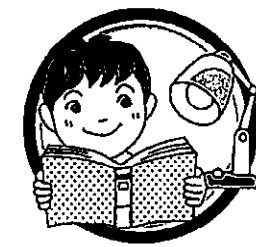
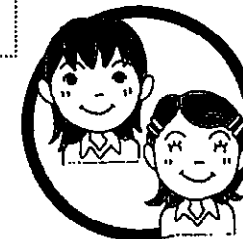
テレビを近くで見たがる



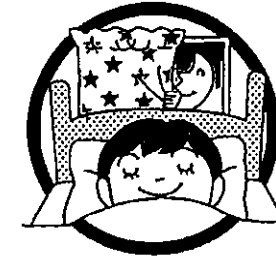
あごを上げて見る

この他に、よく転ぶ・物にぶつかる・片方の目を手で覆うと嫌がる・顔を傾けて物を見る・集中力がなく飽きっぽい・反応が鈍いなど、このようなことから視力異常に気が付くこともあるので、心配な時は眼科医に相談することをお勧めします。

目に優しい生活



前髪は目に入らないようにしましょう・本は明るいところで見ましょう・正しい姿勢で座りましょう



時間を決めて目を休めましょう・十分な睡眠をとりましょう

今月も元気に登園できますように

だいぶ過ごしやすくなってきました。散歩に出かけることも多くなると思います。

・衣服の調節ができるように、多めにご用意ください。(長袖・上着など)

気温の変化にまだ体がついていけないので、体調を崩すことも多くなります。

・十分な睡眠をとるように心掛けましょう。免疫力がアップします。

丈夫な体を作るために、食事をしっかりと食べましょう。

・温かい味噌汁やスープは、胃腸の動きを助けるにはとても良いです。

保育園では、昼食とおやつの時に食べています。

寒い冬に向かって、健康な体作りを心掛けましょう。

