



# ほけんだより

2023年 10月 りすのき保育園 NO.8

季節は秋になり、肌寒くなってきました。10月は気温の変動が、一日の中でも大きいので衣服の調節が大切です。お帰りの際に羽織れる上着が一枚あると安心です。自然に触れ、季節の美味しいものを食べるなど、たくさんの秋を楽しみたいと思います。

## 今月の予定

乳児健康診断	17日 (火)	乳児(くるみ・なつめ・まつぼっくり)クラス
	14:00 ~	大池先生による診察です。幼児は来月おこないます。
身体測定	18日 (水)	全クラス



## 感染症について

全国的に、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、アデノウイルス、流行性角結膜炎(はやり目)、胃腸炎などの発症があります。昨年と比べて、感染症の発症は増えている傾向にあります。感染症にかかったときは、医師の指示通りの登園をお願いいたします。また、感染症と診断された時は、園に伝えて頂けると、回復後も園で大事に過ごすことができますので、ご協力をお願いいたします。

〇だいぶ過ごしやすくなりました。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、枚数に余裕をもってご用意ください。(長袖・上着など)

〇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。

〇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。



10月10日は目の愛護デー。かしのみさんは、視力・色覚・聴力検査をします。かしのみさんは、就学時健診で目の検査をするということもあり、毎年10月に入ると少人数ずつ視力、聴力検査をしています。はじめてのことでドキドキしてしまって、上手にできないお子さんもおられると思いますので、丁寧におこなっていきます。しいのみさんは、来年もあるので、無理なく様子を見ておこないます。結果は、健康カードでお伝えいたしますのでご覧ください。普段の生活から、視力にご心配なことなどありましたら、遠慮なく声をかけてください。

## 子どもの目の健やかな成長のために

目覚ましく視力の発達する0~6歳くらいまでの間は、子どもの目のために特に大切な時期。

でも、子どもは自分では目の異常がわかりません。周りの大人がサインに気づいて、なるべく早く専門医に繋げることが重要です。小児に強い先生を見つけておきましょう。

## よく見えていないサインかも?

こんなときは早めに病院へ!

### 1 ものを見るとき

●極端に顔を近づける



●顔を傾けて見る



●片方または両方の目を細める



### 2 見た目

●寄り目になっている目の方向がずれている



●眼球が振動している



●目の色が濁っている



### 3 動作など

●反応が鈍い



●集中力がなく、飽きっぽい



### ○ 子どもの視力検査のはなし ○

3歳になると視力検査ができるようになってきて、ほぼ正確に視力がわかるようになります。

正常なら、3歳を過ぎるとほぼ1.0の視力がありますが、検査に慣れていないことも多いので、0.7くらいでも正常と判断します。

気をつけたい

## 子どもの弱視



視力が育つ途中で、斜視や屈折異常など何らかの異常によって発達が妨げられると、見たものを脳に伝える回路の成長が未発達のまま止まってしまいます。これが「弱視」です。

弱視は早期発見、早期治療が鍵。大きくなってからでは治療が間に合わないこともあります。