



保健だより

R4年10月

健康な体作りが、風邪の予防に!!

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。うがいと手洗いが風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう♪また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。ご家族みなさんと、気を付けていきましょう♪

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

手洗いで、ばい菌マンをやっつけよう(´▽`)_U_

ちび☆きら卒園生の中には、当時薄着で過ごしていた子は、どの子も皆勤賞に近いですよ(´-)-☆

喘息の持病があった子も今では、薬の服用も無く元気に過ごしています(´-)-☆



10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明確を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力が異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

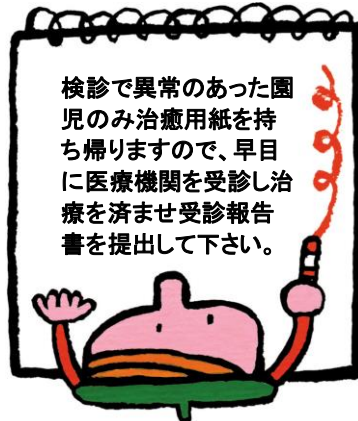
こんなときは心配です

- 目を細めて見る ● 片目で見るといわれる
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



秋の検診のお知らせ 10月27日(木)13時～

日頃気付にくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことがあればお知らせ下さい。当日はできるだけお休みがないようにお願いします。歯科健診については、後日お知らせ致します。



検診で異常のあった園児のみ治療用紙を持ち帰りますので、早目に医療機関を受診し治療を済ませ受診報告書を提出して下さい。

0.1.2歳の肌は……

汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。



生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの肌を守りましょう

