



# ほけんだより

平成30年度10月1日発行

暑い夏の季節も終わり、少しずつ秋を感じられるようになってきました。夏の終わりとともに、

## 10月の保健行事

\*10月04日(木) 09:30~...0歳児健診

もも組さんは早めの登園をよろしくお願  
い致します。

## 9月の感染症

- ・溶連菌感染症.....1名
- ・感染性腸炎.....1名
- ・マイコプラズマ肺炎...1名

## 季節の変わり目に気を付けたい事

夏から秋、秋から冬にかけて、日によって気温の変化が激しく、体調管理が難しいのが季節の変

### 服装は中を薄着にしてこまめに調節

子どもは新陳代謝が高く、動き回るとすぐに体温が上がります。大人と同じように厚着していると汗をかき、汗が引くと体温が奪われ、風邪を引く原因に。

上着やベスト、帽子などは調節しやすいアイテムです。

中を薄着にして、脱ぎ着しやすくし



### 季節の変わり目の咳に注意

季節の変わり目は真夏や真冬より風邪を引きやすいと言われて

います。  
またぜんそくも春や梅雨、秋に増える傾向があります。これはアレルギーが原因となる、ダニやカビも影響しています。

湿度を調節したり、布団やカー

## インフルエンザワクチン接種の 予約をしましょう

去年はワクチンが全国で不足し、接種が遅れてしまう事態になりました。今年は今のところ不足情報は出ておりませんが、予約を早めに行い、

10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。

人は生後2か月頃から物を注視するようになり、6歳くらいでだいたい大人と同じ視力になるといわれています。

乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にか  
うにしたり、汚れた手で



## よく歩いて健康づくり

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くと全身の血液循環がよくなり土ふまは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割を果たしてくれる大切な部分です。

