

# 10月 ほけんだより

2019年10月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋と夏も終わり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冬に向けて体調管理もより一層心がけ、健康な体づくりをしていきましょう。

## 10月の保健行事

### \*0歳児健診

10月10日(木)10:00~

もも組さんは登園のご協力をお願いします。

## 9月の感染症

溶連菌	1名
ヘルパンギーナ	4名
ウイルス性胃腸炎	2名
インフルA	1名
RS	1名

## 目を大切に

10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの目の健康をあらためて見直してみましょう。

### 明るさ・暗さのメリハリある生活

日中は光をあび、夜は暗くして寝る。



### いろいろな物を見る体験を

止まっている物・動いている物・小さな物・大きな物・色々な物を見る体験が、目により刺激に。



### 広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



### ゲームやスマホは、時間を決めて

携帯ゲームなど、狭い範囲の平面画像は、目に負担をかけるので、乳幼児は避けましょう



## 衣替えの季節です

10月に入り、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候やお子さんの体調に合わせて衣服を調節しましょう。家庭での衣服の入れ替えの際、記名やサイズの確認もお願いします。



## RSウイルス感染症とは

RSウイルスの感染によっておこる、呼吸器の感染症です。早産児・1歳未満・基礎疾患のある児は肺炎や気管支炎等重症化しやすくなるリスクがあります。

うがい・手洗い・マスクの使用で予防