

榛東中央こども園 2023.10 発行 看護師 田中

朝夕が涼しくなり季節の移り変わりが感じられるようになりました。日中は半袖で十分ですが、夜は気温が低くなってきています。寒暖差で体調を崩さないように、気温の変化に合わせて、上着を着用するなどこまめな衣類の調整をしていきましょう。

〉〉 〈〈〈 〉 〉〉 〈〈 〉 〉〉 〉 10 月 10 日は目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度のこどもの視力が、大人並みの 1.0 くらいになるのが、6 歳頃と言われています。こどもは視力に異常が生じていても、自分で症状を訴えることは難しいです。気になる様子が見られたら、眼科を受診して下さい。

◆こんな時は心配です◆

- 目を細めて見る
- ・片目で見る
- ・顔を傾けて見る
- ・まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたがさがっている

◆目を大切にするために◆

本やテレビを見る時は室内を明るくしてみる

<<<-->>> <<<-->>> <<<<->>>> <<</->

- ・テレビなどの画面を長時間見ないで時間を区切るよう にする
- 戸外でたくさん遊んで、時には遠くの景色に視線を移す
- ・ビタミン A、ビタミン C、カロチンを多く含む食材など、目によいものを食べる

10月15日は世界手洗いの日

手洗いは、風邪やインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気に過ごすために欠かせないものです。ご家庭で手洗いの習慣をつけましょう。

☆爪を短く切ること☆爪の間・手首もよく洗うこと☆泡をきれいに流すこと☆20 秒以上かけて洗うこと☆きれいなハンカチで手を拭くこと☆石けんをよく泡立てること

インフルエンザ予防接種について

新型コロナウイルス感染症対策によって、インフルエンザの免疫を持たない人が増えています。現在、インフルエンザ感染症が近隣地域で多く出ています。流行に備え、お子さんを含めたご家族全員で予防接種を是非して下さい。

引く続き、ご家族が新型コロナウイルス 感染症やインフルエンザ等、感染症に 罹った場合は、すみやかにこども園に 連絡をお願い致します。