



# ほけんだより 10月

10月に入り、少しづつ秋も深まってきましたね。日中はまだ暑かったり、涼しかったりで季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。調整しやすい衣服を上手に取り入れ、栄養と睡眠をしっかりとり、健康管理に気をつけましょう。

## 健康診断・歯科検診のおしらせ

- ★歯科検診………10月6日(水) 9:30～
- ★定例健康診断…10月6日(水) 14:00～
- ※当日はできるだけ欠席されませんようお願いいたします。
- ※必ず歯みがきをして登園しましょう。

## 尿検査のおしらせ ※提出日…10月5日(火)

10月4日(月)に検査キットをお渡しいたしますので、翌日5日(火)の朝に採取して提出してください。5日に欠席する予定のある方は、事前に採尿キットをお渡しいたしますので、担任までお知らせ下さい。

## 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くなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。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」!

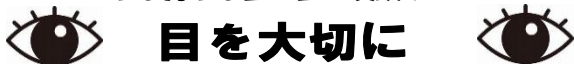
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 意見書・登園届について

子どもさんが感染症にかかった時に提出する意見書と登園届の違いをご存じですか？子どもさんが感染症から回復し、登園を始める日には必ずどちらか提出をお願いします。

- 意見書… 飛沫感染するもので、児童、生徒の罹患が多く、学校や保育所において流行を広げる可能性が高い伝染病に対し、出席停止期間も含め、医師が登園可能と判断した時に医師が記入する。(インフルエンザ、麻疹、風疹、水ぼうそう、流行性耳下腺炎、アデノウイルス結膜炎等)
- 登園届… 保育所入所児がかかりやすい感染症に対し、医師が登園可能と判断した場合に保護者が記入する。(溶連菌感染症、手足口病、マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症)

～10月10日は目の愛護デー～



私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚がいちばん発達するのが幼児期です。目を大切にしていくためにも、この機会に日頃の生活を見直してみましょう。

～こんな時は心配です～

- 目を細めたり、しかめたりする。
- 横目でものを見ることが多い。
- テレビなど、極端に近づいてみる。
- 必要以上にまぶしがる。

※このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみたほうがいいでしょう。

## ～弱視について～

小児の弱視は早期発見、早期治療をすることによって回復可能です。特に片方だけの場合、保護者の方が注意されていても気づかないことが多いようです。7歳を過ぎると完治が困難になります。そのため、ゆり組さんは小学校入学前に、必ず視力検査を受けて頂きますようお願いいたします。