



ほけんだより 10月

夏の暑さもようやくおさまり、秋らしくなってきましたね。一日の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。調整しやすい衣服を上手に取り入れて、栄養と睡眠をしっかりと、健康管理に気を付けましょう。

健康診断・歯科検診のおしらせ

- ★歯科検診……10月4日(水) 9:30～
- ★定例健康診断……10月4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

- ★1回目……10月3日(火)
- ★2回目……10月12日(木)
- ★3回目……10月17日(火)

上記の日程で尿検査があります。前日に検査キットをお渡ししますので、3日間のうちいずれかで必ず提出してください。正確に検査するためには、朝一番の尿が望ましいですが、早朝尿がとれない場合は当日とれた尿であれば大丈夫です。

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…学校や保育所において流行を広げる可能性が高い感染症に対して、出席停止期間を含め、医師が登園可能と判断した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て、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、アテ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

～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、極端に近づいて見る。
- ・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良いでしょう。

～弱視について～

幼児期の弱視(特に片方だけが弱視の場合)は、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。早期に異常が発見できれば早い治療で回復も可能です。3歳児健診では正確な結果が出ない事もありますので、お子さんの様子で気になる症状がある場合は、眼科で視力検査を受けましょう。特にゆり組さんは、小学校入学までに検査することをおすすめします。