

ほけんだより



みなと子ども園
R2年度 10月

朝夕の寒さや、日中のさわやかな風に秋を感じるようになりました。季節の変わり目は、夏の疲れや日々の気温の変化により咳・鼻水がでたり、食欲が落ちたりと体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけ、睡眠・栄養・休息をしっかりと、元気いっぱい楽しい秋を満喫しましょう。

また、新型コロナウイルスの感染予防にも引き続き心掛けていきましょう。

子どもはいたずらの天才!!

部屋の中でにぎやかに遊んでいたけど…静かになったな…と思ったら要注意!!いたずらのサインかもしれません。家の外にはもちろん、家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。ベランダや窓からの転落事故もニュースで見かけることもあります。事前に事故を防ぐためにも確認をしてみましょう。

- ☆子どもの手の届くところに危険なものを置かない
 - ・薬、タバコ、ライター、ポット、刃物、子どもが飲み込みそうな大きさのもの
 - ・テーブルクロスやコード類など、ひっぱりやすいもの
- ☆踏み台になるものは窓のそばやベランダに置かない
- ☆コンセントなどはいたずらできないようにする
- ☆浴室には一人で勝手に入れないようにする
- ☆玄関や窓の鍵は、子どもが一人で開けられないようにする

ちょっとした心がけで、子どもの命を守りましょう



秋冬のスキンケア



秋になり空気が乾燥してきました。乾燥に弱い子どもの肌は、放っておくとカサカサになり、かゆみが出てかきむしってしまいます。デリケートな肌を守るためにも、ていねいにケアをあげましょう。

- たっぷり保湿…保湿剤はお風呂上りの、肌に湿り気があるうちに使うと、水分が閉じ込められるので効果的です。
- 清潔を保つ……お風呂ではこすらずにやさしく洗いましょう。
- 刺激を少なく…直接肌にふれる衣類は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は、静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

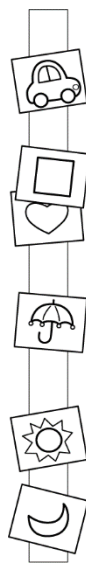
10月10日は目の愛護デー

いちばん視力が伸びるのは乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はあまりありません。子どもたちは異常があったとしても、なかなか自覚できません。周りの大人が子どもの目に気を配り、守っていきましょう。

気になることはありませんか？

- 片目や、頭を傾けて見る
- テレビや本に近づいて見る
- 目を細めて見る
- 充血している
- 目やに、涙が多い

子どもたちが大好きなテレビやゲーム。長時間になると目が疲れてしまいます。時間を決めるなど約束をつくって、大切な目を守っていきましょう。テレビやゲームはお休みにして、親子で絵本タイムもいいですね。



インフルエンザの予防接種



予防接種をすることで、発症しても軽く済んだり、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果が期待されます。

ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかるので、12月の流行期に入る前までには2回目の接種を受けるようにしましょう。子どもの健康を守るためにも、大人も接種することをお勧めします。

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまでで、医師の登園許可が出てからの登園となります。登園には、医師の意見書が必要です。



～衣服の調節で快適に～

肌寒くなってくると、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に“大人より1枚少なめ”の薄着の習慣をつけておきましょう。登降園の肌寒い時間帯は、上着を着るなどしてじょうずな体温調節を行うようにしましょう。

薄手の重ね着を

重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、暖かくなります。厚手の服を着込むより動きやすくして機能的です。ファッション性よりもボタンがとめやすいなど、ひとりで着脱しやすいものの方がいいですね。



下着を着ましょう

下着には、保温・吸湿の働きがありますが、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは肌着と織り方が違い動きにくくなるので、下着のかわりにはなりません。