



兵庫保育園 医務室  
R5年10月

今年は日中まだ暑いくらいですが、徐々に朝夕は寒くなってきました。この時期は体調を崩しやすい時期でもあります。また、最近では季節に関係なく、色々な感染症が流行っています。手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜ予防をしましょう。

### 保健行事について

10月13日(金) 内科健診 12:30~

10月13日(金) 検尿 当日朝に自宅で採尿

\* 検尿→前日に採尿コップ等をお渡しします。前日欠席される場合は担任までお知らせください。

10月19(木) 歯科検診 12:00~

\* 当日欠席された場合は個別で歯科検診に行ってもらいます。(後日、案内をお渡しします)

### インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



### 予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。



### 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子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

#### こんなときは心配です

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



### 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

#### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



#### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

#### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。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。



### 子育て中の

## スマホやデジタル機器の利用を考える

保護者が、食事の支度中や公共交通機関の利用中などに静かにさせたいといった理由で、スマートフォン(以下、スマホ)やタブレット端末で動画などを見せたり、ゲームをさせたりする場合があります。こうしたデジタル機器の利用から、子どもが頻りにスマホやタブレット端末を使いたがるようになるとそれが習慣化しやすいので、注意が必要です。

### 子どもたちの視力や姿勢への影響は?



子どもたちが、ゲームや動画に夢中になってしまい、近い距離で画面を長時間見続けることが習慣化すると、目の発達や視力への影響も心配です。また、夜の利用は睡眠への悪影響が考えられます。このほかにも、猫背や寝そべてスマホを使用することによる姿勢への影響も気になります。保護者がデジタル機器のルールを決め、使用もコントロールしましょう。