



ほけんだより 10月号

令和2年 10月
どりーむ保育園

夏の暑さも徐々におさまりつつあり、朝・夕は心地よい風が吹いていますね。秋の気配を感じる今日この頃。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……。秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできそうです♪

そして、食欲の秋♡秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物はもちろん、色々な食べ物をバランスよく食べて、風邪やコロナウイルスに負けない体づくりを心がけていきましょう

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われていいます。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。テレビやパソコン、スマホやタブレットなど、乳幼児の周りにデジタル機器があふれている時代、子どもの目や視力が気になっているお母さんは多いのではないのでしょうか。これらを上手に活用しないと、目に負担をかけてしまいます。こんな時代だからこそ、子どもの目については、早くから気を付けたいものですね。自然の中で遊ばせ外の景色をたくさんみることでお子さんの視力を育てていきましょう♪

目の病気

- ものもらい** → ・まぶたが腫れて目やにが出ます。
・赤くなったりかゆみも出ます。
- 結膜炎** → ・白目が赤く充血します。
・感染のほか、アレルギーで起こることもあります



※登園の可否について※

☆目の症状(目やに、かゆみ、痛み、充血など)があったら感染性の有無を確認するために速やかに眼科受診しましょう！。病院受診後医師から登園の許可が出ている場合はお受けします。自宅で様子を見るよう言われた場合は、医師から許可が下りるまで自宅で様子を見ましょう。点眼薬をしたあとは、症状が軽減している子がほとんどですが、中にはすっきり治らない子どももいます。このような場合、2~3日様子を見て症状が軽減しないようならもう一度眼科受診してみてください

子どもは大人より薄着が快適です!(^^)!



●乳児期は体温調節の機能が未熟ですが、10~15歳ごろ体温調節の機能が完成します。

●暑さ寒さの経験によって、自律神経系が順調に機能していくようになり適応力も育っていきます。⇒いつも快適な環境におかれると、体温調節をする必要がないので気温の変化についていけなくなってしまいます。健康な育ちを妨げないよう、衣類の調節にも気を配っていきましょう。