



ほけんだより 10月号

令和4年10月
どりーむ保育園
看護師 喜屋武綾華



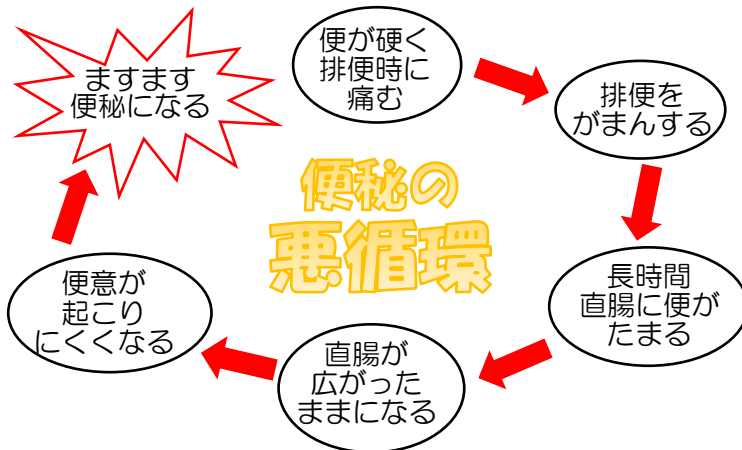
まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝晩の風の涼しさに少しずつ秋の訪れを感じる時期となりました。もうすぐ運動会！子どもたちは本番を楽しみに練習を楽しんでいます♪新型コロナウイルスの感染拡大は落ち着いていますが、基本的な感染対策の継続と、発熱などの体調不良時にはお休みのご協力をよろしくお願い致します。



こどもの便秘、増えています



子どもの便秘は早めの対応が大切！



一度たまってしまった硬い便は一度出さないと、食事などを工夫しても効果が出ません。子どもが辛そうな時は早めに病院を受診し、便を柔らかくし出しやすくすることが大切です。

10/10は 目の愛護デー

目の健康を守るために・・・

◇前髪は目にかからないようにしましょう

髪の毛は静電気が起こりやすいため細菌やウイルスがつきやすいです。長すぎる前髪は前が見えづらいだけでなく、髪の毛が目に入って結膜炎になったり黒目に傷がついたりする原因になります。

◇ゲームやテレビ、スマホを長時間見ない

1日30分までが目安です。時間を決めて楽しみましょう♪

◇緑黄色野菜をたくさん食べよう

緑黄色野菜には目にいいビタミンAが豊富に含まれています。



◇外遊びをたくさんしよう！

全身運動により眼球、視神経、脳の発達を促します。

◇汚い手で目をこすらない

目を傷つけたり結膜炎の原因となります。

こんな時は便秘です！！

- 排便が週に3回より少ない
- 毎日出ているがコロコロの便が少量しか出ない
- 出すときに痛がって泣く
- 肛門が切れて血が出る

便秘にならないための生活習慣

- ◇意識して水分を多く取らせましょう
寝起きの水が効果的！
- ◇朝ご飯をしっかり食べましょう
- ◇たくさん体を動かしましょう
- ◇水溶性食物繊維の多い野菜を食べましょう
⇒便の水分を増やしてくれます
 - 果物（りんご、キウイ、バナナなど）
 - イモ類
 - 野菜（ごぼう、キャベツ、大根、オクラなど煮崩れしやすい野菜）
 - 海藻類
 - 大豆（納豆やきな粉）
- ◇良質な油の摂取も効果的！
オリーブオイルやMCTオイル、バターをスープにスプーン1杯かけて飲むのがおすすめです♪

お知らせ

◇9月の感染症情報◇

感染症の流行はありませんでした。
0～2歳児で咳、発熱などかぜ症状が増えました。

◇沖縄市乳幼児健診

1歳6か月健診 10/5（水）、13（木）

3歳児健診 10/6（水）12（木）

◇リーダーさん（5歳児）

MRワクチン（麻疹風疹）がまだの方は
早めに済ませましょう。