



ほけんだより



令和5年10月2日発行

日ごとに秋も深まる10月。運動会の練習で元気いっぱいの子どもの声の園庭に響き渡ります。空気が澄みわたり突き抜けるような青空が広がる爽やかで過ごしやすい季節となりました。木々の色づきや虫の音色など移り変わる四季の様子を感じられます。寒さに向けての習慣をつけやすい時期です。自分自身で体温を調節する力を育てるために薄着を心がけましょう。気温の変化や個人差、その子に合った着せ方を工夫し、大人より1枚少なく脱ぎ着しやすい上着で調節をすると良いです。また、次々に変異するコロナウイルスの他に、インフルエンザや胃腸炎なども流行しています。手洗い、うがい、十分な睡眠と休息、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。空気も乾燥してきました。喘息の症状が出やすい時期です。また、スキンケアもしていきましょうね。

10月10日は目の愛護デー



生まれた時は、明暗を感じる程度のこどもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが6歳ころと言われます。視力は1~4歳頃の乳幼児期に一番発達します。子どもは視力に異常が生じても自分で症状を訴えることは難しいです。気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

良い眠りは体と心の元気のもと 寝る子は育つ！

人は眠ることによって、体や脳を休ませて疲労回復し「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて体と心（脳）の準備ができます。また、子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は、眠りについてから2~3時間の一番深い眠りの時に大量に分泌され、体の成長（骨を伸ばす、筋肉の強化など）を促すだけでなく「傷ついた細胞の修復」や「免疫物質の生成」に関わって、子どもの健やかな成長に大切な役割があります。しかし、最近の子どもの睡眠は、遅く短くという傾向が強くなってきています。



今年は例年以上に暑い日が続き、自律神経の乱れや内臓機能の低下などからさまざまな感染症が流行しました。特に9月は全クラスで胃腸炎の症状が多く見られ、なかなか終息しませんでした。下痢や嘔吐、お腹が痛くてご飯が食べられない。などの症状がある時には、感染拡大を防ぐためにも保育園に病欠の理由をルクミーに入力して下さい。また、病院受診の際には、胃腸炎の症状が出ている子が多いという事を伝えてください。登園の基準は、いつも通りのご飯が食べられ（揚げ物、冷たいものを飲んでも食べてもOKな状態）普通の便が出た事が確認できからの登園になります。登園の際には職員に意見書（感染性）を渡していただき病院での診断名、治療（内服など）をお知らせして下さい（ルクミーにもお願いします）意見書や登園届を提出し登園後に食事、水分摂取が出来ない、下痢をした。などの症状が見られた時にはお迎えのご連絡をさせていただきます。小さな子どもは脱水症状で急変する可能性がありますのでご協力お願い致します。登園では引き続き感染症対策を行っていきます。



9月の感染症

感染性胃腸炎…多数
新型コロナウイルス
突発性発疹

11月の内科健診・歯科検診のお知らせ

内科健診 11/17（金） 12時～
歯科検診 11/21（火） 9時30分～

1年に2回（5月・11月）は必ず受けていただくこととなります。当日ご都合がつかない方などは個人で園医を受診していただくこととなります。早めに担任までご連絡をお願いいたします。