



10月のほけんだより



2022年10月1日
南ヶ丘こども園
看護師：金森光代

新型コロナウイルス感染症は落ち着いてきていますが、まだ完全収束ではありませんので、気を緩めずに今までと同様に、手洗い、マスク着用、三密を避ける、換気などの感染症対策を続けましょう。

今年はインフルエンザの流行が懸念されています。子どもは2回接種なので、かかりつけ医と相談して、早めに計画を立てておきましょう。

【子どもたちの様子】

ヒトメタニューモウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、アデノウイルス感染症などが9月は流行しました。今年は寒暖差も大きく、体調を崩しやすくなっていますので、体調管理をしっかり意識していきましょう。

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歳ころと言われます。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こと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

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

足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、 クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

インフルエンザ予防接種の シーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

