



# 10月のほけんだより



2024年10月1日  
南ヶ丘こども園  
看護師：金森光代

今年は例年以上に暑い夏でしたが、朝夕は涼しくなり、子どもたちも元気に外で遊べるようになってきました。また、9月の終わりから咳や鼻水の子が増えてきて、なかにはマイコプラズマ肺炎と診断される場合もありました。

秋は、気候が穏やかで過ごしやすい反面、季節の変わり目に伴う体調不良に注意が必要です。温度変化に対応するための服装や栄養バランスの取れた食事、良質な睡眠などの健康管理を心がけ、秋を元気に過ごしましょう。

インフルエンザワクチンは、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。予防接種をされましたら、園にもお伝えください。

## 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。

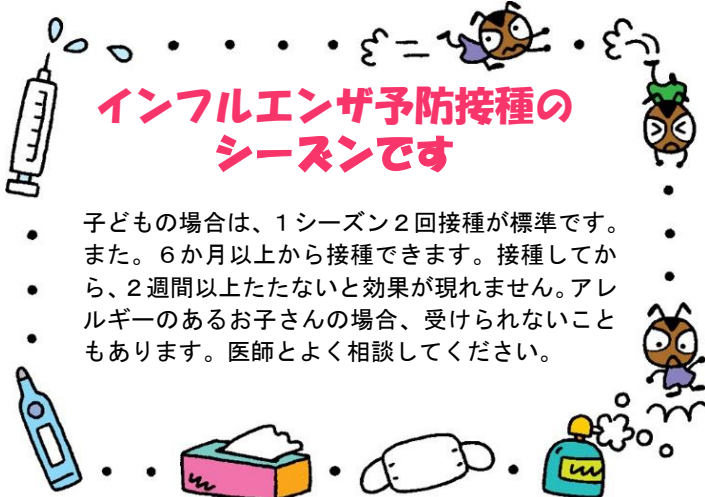
### こんなときは心配です

- 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



## 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。また、6か月以上から接種できます。接種してから、2週間以上たないと効果が現れません。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。



## 足に合った靴で 元気に遊ぼう！

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。