



10月のほけんだより



2025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、急に朝夕は涼しくなり、子どもたちも元気で外で遊べるようになってきました。

0～1歳児クラスでは、咳・鼻水・発熱の子が増え、クラスの半分の子がお休みする日もありました。その中にはRSウイルス感染症で入院する子もいました。

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。

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、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。

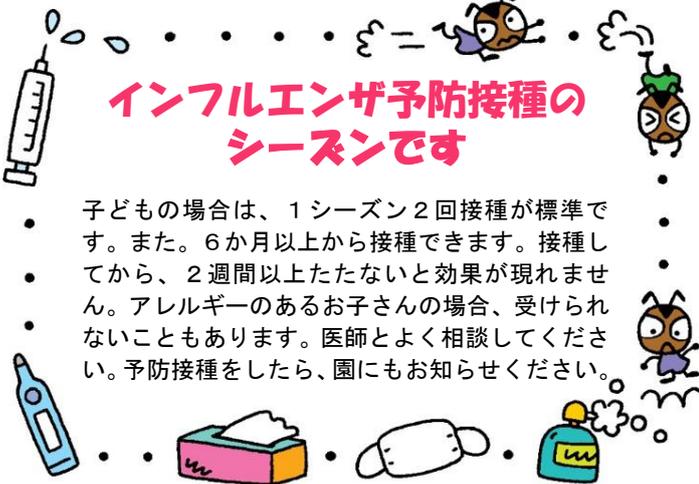
こんなときは心配です

- 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。予防接種をしたら、園にもお知らせください。



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。