

10月のほけんだより



令和7年10月 のしお一丁目保育園

9月は暑い日が続きましたが、最近は日差しが柔らかくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。この季節は薄着の習慣をつけるチャンスです。季節の変わり目をうまく利用して、薄着の習慣をつけていくのが健康づくりのコツです。薄着で育てると、暑さにも寒さにも強い元気な子に育ちます。


薄着の習慣は気温が下がって大人が着る物を一枚増やす時、着るのをほんの少し遅らせるとよいでしょう。「寒くなったな。一枚着ようかな。長袖にしようかな」と思った時「子どもは、もう少しこのままにしておこう」という要領です。「ちょっと遅れた着せ方」をしているといつの間にか薄着の習慣がついてきます。朝の気温に合わせて厚手の長そでを着て登園すると、日中汗をかいて肌がかゆくなってしまうことがあります。朝・夕の肌寒い時間は上着を着て登園してみてください。日中は半袖か長袖Tシャツで過ごします。サイズは、少し暑い時に腕まくりをしますの
で腕まくりが出来ること。汗をかいて自分で脱ごうとした際に脱げる大きさのものをお願いします。着替えは長袖、半袖両方ご準備ください。廊下（ゆり組は室内）のかごの中身の点検も定期的をお願いします。

＜全園児健診について＞

10月31日10:00より全園児健診があります。当日はご都合でのお休みはされませんようご協力をお願いします。何か気になることがある方は、ノートに書いていただくか、はらっぱでお声がけください。

＜視力について＞

10月10日は目の愛護デーです。今月3・4歳クラスは視力測定をする予定です。保育園の視力測定はC型のランドルトを持ってもらい0.3・0.7・1.0の三つの指標を持って行います。保育園での視力測定は正確ではなく眼科受診のきっかけとなればよいと思って行っています。保育園での結果が悪く、眼科受診していただいても、医師より大丈夫と言われる方もいます。一方、眼鏡をかけることになった方もいらっしゃいました。また、3・4歳児で受診せず、就学時健診で学校から受診をしないと登校できないと言われ、眼科受診後、眼鏡になる方もいました。なぜ、保育園での視力検査の結果が、眼科受診のきっかけになればよいかというと、視力の発達は8～10歳で止まると言われています。乳幼児期に何らかの目のトラブルがある場合は、発見が遅いと視力を伸ばすのは難しいとされています。その為、早期発見と治療が重要です。視力測定結果の他にも、日頃の子どもの様子をみて、目を細めたりしかめたりする、横目でものを見る、テレビなど極端に近付いて見る、必要以上にまぶしがる事が多い場合は早めに眼科受診をしましょう。



薬の保管方法 5つのポイント

いやくりん
医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

■ 高温・多湿・直射日光を避ける
保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

■ 子どもやペットの届かない場所に
誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。

■ 古い薬は捨てる
期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。

■ 薬を他の容器に移し替えない
薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。

■ 冷所保管の薬は冷蔵庫へ
薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

10月17日から23日は



薬と健康の週間

