

10月のほけんだよ!



平成30年10月 のしお一丁目保育園

今年は暑い夏でしたね。9月後半になると急に寒くなり、咳、鼻水、軟便の方が多くいらっしゃいました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。繰り返しになりますが、早起き・朝食・朝うんち・早寝をしましょう。急に寒いからといって厚着をするのではなく、この時期に薄着の習慣をつけましょう。薄着の習慣がつくと、丈夫な体ができます。

なぜ薄着がよいかというと、薄着をしていると、暑い・寒いと外気の温度を感じることができるので、体温調節の働きが高められます。逆に厚着をしていると、皮膚はぬるま湯につかっているような状態になり、体温調節の働きがうまくいきません。

子どもは大人より新陳代謝が盛んなので体温が高く、更に保育園では体を動かすことが多いので、大人よりも1~2枚少な目がちょうどよいと言えます。朝夕の送迎時は薄手の上着で調節ができるといいですね。

<今月の予定>

- 1 日(月) 0・1歳計測
 - 2 日(火) 2・3歳計測
 - 3 日(木) 4・5歳計測
- 25日(木) 全園児健診

<全園児健診について>

- ・当日は、お休みされませんようご協力をお願いいたします。
- ・医師の都合により日程が変更になっています。
- ・開始時間は13:30~14:30の間です。0歳児クラスから開始し、全クラスが終了するのは約1時間30分ほどかかります。
- ・開始時間が正確ではないため、当日にならないと終了時間が予測できません。
- ・降園は全園児健診終了後をお願いします。順番がまだきていない場合、健診終了までお待ちいただくこともあります。ご協力をお願いいたします。

<視力について>

10月10日は目の愛護デーです。今月幼児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。



なぜ、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。日頃の子どもの様子を見て、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かる事が多い場合は早めに眼科受診をしましょう。

意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの?

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる?

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることで。

