

10月のほけんだよ!



令和5年10月 のしお一丁目保育園

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ふことがあります。朝・夕の肌寒い時間は上着をき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。着替えは両方ご準備ください。

<全園児健診について>

10月27日 10:00より全園児健診があります。当日はお休み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。なぜ、眼科受診のきっかけになればよいかというと、視力の発達には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る事が多い場合は早めに眼科受診をしましょう。

あなたの「**利き目**」はどっち?

より上手に使える手を「**利き手**」というように、目にも「**利き目**」があります。
より見えやすいほうの目が「**利き目**」です。

調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。

「**利き目**」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。
目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

クスリも
リスクに
しゅい!

薬の常識 OXクイズ

Q カゼはくすりを飲まないと治らない?

Q くすりは決められた量の倍にしたら効果も2倍になる?

Q 兄弟で同じ症状が出ていたら、飲ませてもいい?

A. 答えはすべてX。

- ・カゼ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強く出る危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。



薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。
用法用量は必ず守りましょう。