



10月のほけんだよ!

2022.10.1発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)

朝晩は気温も下がり、涼しく感じる季節となりました。お布団もお洋服も衣替えの季節です。上着を脱ぎ着したり温度差に合わせて調節をしましょう。秋になり、食べ物もおいしい季節です。栄養たっぷりの旬のものを食べて、冬にそなえて元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです 目をたいせつに

子どもの目は毎日発達しています。生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの視力 1.0くらいになるのが6歳頃といわれています。

ゲームやスマホで目を使い過ぎていませんか。普段から目に優しい生活を心掛けましょう。

- 気が付くと本やテレビに近づいている。
- 目を細めてみる。
- 首をかしげた方が見やすい。
- 片目を閉じて見る。
- 光をまぶしがる。



気になるときは受診しましょう。

子どもに多い目の病気



◇流行性角結膜炎(はやり目)

結膜炎の中でも非常に感染力が強いのははやり目と呼ばれます。目の充血、多くの目やに涙、まぶたの腫れがあるようなときは受診し医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。

◇ものもらい(麦粒腫)

まぶたにある、汗や脂を出す腺に菌が感染して、炎症を起こしたものです。ほとんどの場合、点眼薬、軟膏などで治りますが、長引くときは受診しましょう。

◇逆さまつげ

子どもはまぶたが厚いために、逆さまつげになることがよくあります。成長とともに自然に治る場合が多いですが3歳位になっても治らなければ、治療が必要なこともあります。

ぶどう組さんでフクフクうがい

の指導を行いました。

先生たちのお手本を見た後に頬を膨らます真似から始めました。実際のうがいは上手にブクブクできるお子さん、お口に水をためられるけどブクブクが難しいお子さん、コップの水を飲んでしまうお子さんと様々でした。

周りに水がかからないように静かに吐き出す練習もしました。手洗いと並んで感染予防に繋がります。

ブクブクうがいができるようになったらガラガラうがいです。濡れても大丈夫なお風呂の時間などに練習するのもいいですね。お家でも外から帰った時手洗いと一緒にやってみましょう。



健診のお知らせ

10月11日(火) 13:00
0.1歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。

|

