



# 10月のほけんだより

2024.10.1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)

お彼岸を過ぎて朝晩は気温も下がり、涼しく感じる季節となりました。日中はまだまだ気温の高い日もあります。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。

## 目をたいせつに。10月10日は目の愛護デーです

生まれたときは、明暗を感じる程度のぼんやりとした視力です。パパ、ママの顔や周りのおもちゃや景色を見ることで視力は発達します。大人並みの視力になるのが8歳頃といわれています。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えるのは難しいです。

こんなしぐさがあったら見にくいのかもしれません。

- ・テレビやおもちゃを極端に近づいてみる
- ・まぶしそうに目を閉じる
- ・目を細めて見る
- ・顔を傾けて見る
- ・上目遣いや横目などおかしな目つきをする
- ・目をよくこする
- ・目やにが多い



そんな様子が見られるときは早めに眼科を受診しましょう。3歳以上になると視力検査ができるようになってきます。

## うがいと鼻かみ



ぶどうぐみでブクブクうがいとガラガラうがい、そして鼻水のお話をしました。どんなときにうがいをするの？鼻水はどうしてでるのかな。しっかりと話を聞いてたくさんの方が返ってきました。

ガラガラうがいはまだ難しいお子さんは濡れてもいいお風呂の時などに練習してみましょう。

鼻をすすると鼻汁が奥に入ってしまうたり耳にまで達すると中耳炎の原因になることもあります。左右同時に強くかむことも耳に悪いです。鼻かみはお口を閉じて下向きに両手でティッシュをおさえ片方ずつやさしくかみます。まずは鼻水がでたらすすらず知らせる。から始めましょう。



## 健診のお知らせ

10月3日(木) 13:00  
0.1歳児健診

※園医の都合により日程が変更になっています。