

10月



社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 6年 9月 30日(月) 発行



子どもたちの目の健康を考えよう

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。現代は、テレビや携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などに子ども時代から触れる機会が多くなってきました。目を酷使することにならないように、目の健康について考えてみましょう。



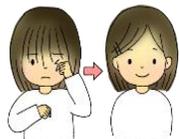
子どもの目は日々成長しています



6歳頃までが視力の発達にとって一番大切です。目は遠くの物を見たり、近くの物を見たり、止まっている物を見たり、動く物を見たり、色々なものを見ることによって発達し、よく見える目になっていきます。外で遊ぶことは、目の発達にとっても良いことです。また、子どもは目の病気がかかったり、視力に異常が生じたとしても、ほとんどの場合自分から症状を訴えることはありません。日頃のお子さんの様子でちょっとおかしいと思ったら早めに眼科を受診しましょう。

こんな症状ありませんか？

- 目を細めてテレビを見ている
- 顔を傾けて物を見ている
- 顔を近づけて本を読んでいる
- 目やにが多い
- いつも涙ぐんでいる



前髪はスッキリと

前髪は目に見えない細菌やウイルスが付着していて、目に入れば結膜炎になったり、目を傷つけたりします。前髪は短く切り揃えるか、結んであげましょう。

気をつけましょう

- ▼テレビは2〜3m離れて見ましょう
- ▼本やテレビは寝転んで見ないようにしましょう
- ▼暗い所や直射日光の下で本を読んだり絵をかいたりすると目を傷めます
- ▼ゴミが入った時は、こすらずに水で洗いましょう。
- ▼汚れた手で目をこすらないようにしましょう。
- ▼前髪が目にかからないようにしましょう。
- ▼好き嫌いしないで何でも食べましょう。特にビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2は、目の働きをよくします。



ほけの目



9月9日：救急の日のお話をしました。救急箱・救急病院・救急車・・・「救急」という言葉をみんなどのくらい聞いたことがあるか訪ねました。又、いつも見ない救急箱の中身をみんなで見ました。お家にも救急箱があるかお家の人と確認してね。とお話しています。子どもさんと再確認してみたいかでしょうか。

10月の予定

10月10日「目の愛護デー」です。目の大切さ・目の健康についてお話したいと思います。



10月の予定

尿検査があります

年に2回の大切な検査です。朝の採尿忘れや家に置き忘れることがないように容器を目立つ所に起きましよう。回収も非常に困難になってきていますので、必ず決まった日に提出して下さい。★尿検査は腎臓や糖尿病を早期発見するために行います。



10月 1日(火) 配布 → 2日(水) 提出

(朝一番の尿を採取)

内科検診・歯科検診

毎日の園生活が元気で健康に過ごせるように心身の発育や成長、また、お口の中の健康チェック・虫歯がないかを園医の先生に診て頂きます。気になっている事がある保護者の方は事前にご連絡下さい。できるだけお休みのないようお願いします。

10月10日(木) { 歯科検診 AN 9:30~ 保育園病児室
内科検診 PM 2:30~ " }

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではこしこしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱・咳や鼻水・のどの痛み・筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましよう。

