



# ほけんだより



～令和6年9月27日(金)発行

園庭の木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。子ども達は気持ちの良い秋晴れの下、伸び伸びと体を動かすことを楽しんでいます。

昼夜の気温差で体調を崩しやすい季節でもありますので、健康面には十分に気をつけて過ごしていきましょう。



## 9月の感染症

- 胃腸炎 2名
- RSウイルス感染症 2名
- 手足口病 1名
- 突発性発疹症 1名
- ヘルパンギーナ 5名
- 水痘 1名

※感染症と診断され登園する際には、登園許可書が必要になります。園所定の登園許可書をお持ちください。

(HPよりダウンロードできます)

※感染症と診断された際には園までお知らせください。

## インフルエンザの予防接種はお早めに!

特に小さい子が感染すると重症化してしまうこともありますので注意したい感染症の1つです。

今年度は早くから流行が予想されています。

検討されているご家庭は、かかりつけ医にご相談ください☆



## ～薄着の習慣は秋からスタート～

### 大人より『少し遅く』『1枚少なく』

肌寒くなってくると、つい子ども達に厚着をさせたくなりますが、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ましょう。

★薄着が基本ですが…体調・発汗・顔色をみて調節しましょう。朝から肌寒い時には、上着を着用してくる等、脱ぎ着しやすい服装がおすすめです!

## 10月10日は目の愛護デー

私達は、目、耳、鼻、手などから多くの情報を取り入れます。その中でも、大部分を占める情報源は目です。乳幼児期に様々な物を見て、外からの刺激を受けることは、視力の発達や情報を得るために必要なことです。成長発達の段階だからこそ、目を大切にする生活習慣を身につけていきたいですね!

～現代の子どもの目を取りまく環境を考えてみましょう～

### 正しい姿勢の習慣!

本を読んだり、何かを書いたりするときに目を近づけすぎていると視力低下の原因に。



### 早寝・早起きの習慣!

生活の夜型化による夜ふかしにより、目を守ってくれる分泌物が減ってしまいます。

### TVやゲームは時間を決めて!

保護者の方から子ども達がゲームをしたり、タブレットを見る時間が多いという話を耳にする事が年々増えてきているように感じます。スマホやタブレットの画面が発するブルーライトを夜遅くまで浴びる事で、体内リズムが乱れ自律神経等に悪影響を及ぼし「寝つきが悪い」「眠りが浅い」など様々な不調が現れたり、近視の子も増えてきているようです。一度下がってしまった視力は元に戻らなくなってしまいますので、十分注意して過ごしていきましょう。

