



ほけんだより 10月号



文責：静谷

10月10日は目の愛護デー

目は、生まれてからたくさんの経験を通して発達していきます。特に乳幼児期は、目の機能が大きく育つ大切な時期です。最近、スマートフォンやタブレットを見る機会も増えています。長時間見続ける

と目が疲れやすくなるため、30分に1回は遠くを見たり、外遊びで自然の景色を眺めたりする時間をつくってあげましょう。

明るい屋外で過ごす時間が多い子の方が、近視になりにくいとも言われています。保育園でのお散歩や園庭遊びは、目の健康にも役立っています♪ご家庭でも、テレビや動画を楽しんだ後は、お散歩や公園遊びなどの時間を作るのもおすすめです。

また「目を細めて見る」「テレビに近づいて見る」「片目を隠すと嫌がる」「よく転ぶ」などの様子が見られる場合は、見えにくさが隠れていることもあります。気になる様子があれば、眼科へ相談してみましょう。

「まばたき」は目を守る大切なはたらきです。動画やゲームに夢中になると、まだたきの回数が減って目が乾きやすくなります。時々画面から目を離し、「ぱちぱち」とまばたきを意識するだけでも目の疲れ予防につながりますよ。



内科・歯科検診のお知らせ

園では年2回、内科検診と歯科検診を行っており、今月が検診月となっています。当日欠席の場合は、後日各御家庭で園医までお連れいただくことになりますので、極力お休みをされないよう、よろしくお願いします。

内科検診 10月20日（月）10時～
（グレースメディカルクリニック）
歯科検診 10月14日（水）9時30分～
（東町グラン歯科）

こんなときどうする？～嘔吐編～



お家で嘔吐した時は、

- 嘔吐物が喉に詰まらないよう横向きに寝かせましょう。
- 汚れた衣類は他の洗濯物と分けて洗いましょう。
- 体温を測り、顔色や呼吸の状態を確認しましょう。
- 熱湯(85℃以上)や薄めた塩素系漂白剤に漬け置きしたあとに洗濯機すると感染予防に効果的です。
- 嘔吐後は無理に水分は飲ませず、30分ほどしてから少しずつ飲ませましょう。
- 処理の後も十分換気を行いましょう。
- 嘔吐物の処理は、換気を行い、手袋とマスクを着用して直接嘔吐物に触れないようにしましょう。
- 繰り返し吐く、ぐったりしている、水分がとれない場合は早めに受診しましょう。
- 汚れた床は、塩素系漂白剤などを薄めて拭きましょう。